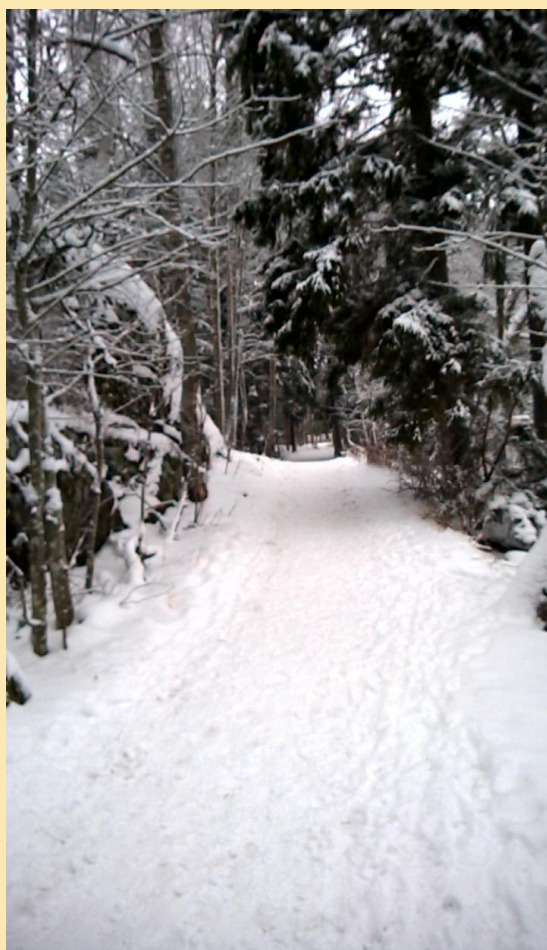


SOKERIPALA

1/2016



Kevään 2016 tapahtumia

- Keskustelukerho to 10.3., to 14.4. ja to 12.5. klo 18.00
- Perhekerhon retki Viherlassilan puutarhaan 16.4.
- Brändön retki 21.5.
- D-nuorten leiri 27.–29.5.2016 - ilmoittaudu 31.3. mennessä

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 aukioloajat:

Maanantai klo 11–16
Tiistai klo 12–16
Keskiviikko klo 12–16
Torstai klo 12–19
Perjantai klo 8.30–12.30
puhelinaika, toimisto suljettu

VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Hannu Järveläinen
dosentti, sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen
hoidon erityispätevyys (aseman vastaava lääkäri)

Anne Artukka
LL, yleislääketieteen 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 (31.7.2016 asti)
LKT, professori, sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Markku Vähätalo
LT yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Juha Peltonen
endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri

DIABETESVASTUUHOITAJA

Mirja Kulo (rekisteröity)

ILMOITTAUTUMISET TAPAHTUMIIN

Toimi ilmoituksessa olevan
ohjeen mukaisesti!

JALKOJENHOITAJAT

Heidi Saarinen
jalkaterapeutti (AMK)

Sanni Kankaanpää
jalkaterapeutti (AMK)

Kirsi Oksanen
jalkojenhoitaja

Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)

Diabetesaseman poikkeavat
aukioloajat:

- ei poikkeavia aukioloaikoja

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 1/2016

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 3200 kpl

Kansikuva

Monica Löfgren-Kortela: ”talvinen metsätie Ruissalossa”

Tapahtumat

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

Tiedotteen ilmestymisviikko ja materiaalin viimeinen palautuspäivä:

Nro 2/2016 touko–kesäkuun vaihde/2016

maanantai 09.05.2016

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

HALLITUS 2016

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Leila Hällfors, varapuheenjohtaja, diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri, keskustelukerhon vetäjä

Timonen Esa, rahastonhoitaja

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Aalto Hanna, perhekerhon vetäjä

Laaksonen Jaakko, jäsenasiainhoitaja

Löfgren-Kortela Monica, keskustelukerhon vetäjä

Heinonen Ari, jäsen

Varajäsenet:

Anne Artukka

Minttu Tammisalo

(Hallituksen ulkopuolelta Hack-Rahkala Pirjo, jäsenasiainhoitaja)

Pääkirjoitus

Uusi vuosi tuo uusia haasteita myös Lounais-Suomen Diabetes ry:lle. Kustannusten kohoamisen myötä, olemme joutuneet nostamaan jalkojenhoidon hintoja (lisätietoja sivulla 8).

Tämän vuoden tavoitteita on tehdä yhdistyksemme tutuksi lähikunnissa ja kaupungeissa ja näin lisätä edelleen jäsenmääräämme. Jäsenet ovat meille tärkeitä; ajamme jäsenten etua yhdessä Diabetesliiton kanssa. Kuulumalla Lounais-Suomen Diabetes ry:hyn kuulut samalla Diabetesliittoon - ja vaikutat!

Diabetesliitto täytti viime vuonna täydet kuusikymmentä vuotta! Niinpä 1.10.2015 oli myös Turussa ”Diabetesliitto lähelläsi” tapahtuma juhlavuoden kunniaksi. Kuusikymmentä vuotta on saavutus. Ympäri Suomea meillä on monia yhdistyksiä jäsenineen.

Tulin valituksi uuteen vuoden 2016 hallitukseen ja olen ylpeä, että yhdistyksen ensimmäisessä järjestäytymiskokouksessa minut valittiin Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallituksen varapuheenjohtajaksi ja diabetesaseman esimieheksi.

Yhdistyksessämme toimii diabetesasemalla Yliopistonkatu 37 A:ssa, ullakkokerroksessa pienimuotoinen myymälä, jossa on hyviä tuotteita: muun muassa sukkia, verensokeriliuskoja ja diabetestunnuksia. Haluankin muistuttaa jokaista diabeetikkoa hankkimaan diabetestunnuksen ranteeseen tai kaulaan, jotta tulet autetuksi silloin, kun omat voimasi tai tilasi ei anna siihen myötä.

Toivotan kaikille mukavaa alkanutta uutta vuotta 2016!

Leila Hällfors

Erikoissairaanhoitaja/Lounais-Suomen Diabetes ry:n varapuheenjohtaja

KUTSU

Lounais-Suomen Diabetes ry:n

KEVÄTKOKOUKSEEN 21.3.2016 KLO 18.00

Avoin kohtaamispaikka HAPPY HOUSE, Ursininkatu 11, 20100 TURKU

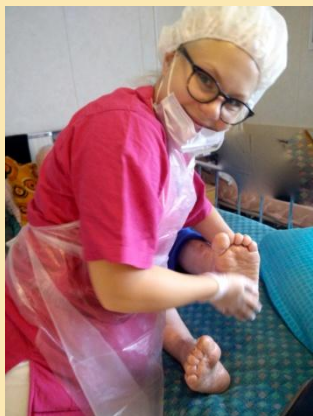
Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30.

TERVETULOA!

Hallitus

ESITTELYSSÄ

EMMI ISOTALO



Olen 23-vuotias Savonlinnasta valmistunut jalkaterapeutti. Tulen pienestä rannikko-kaupungista Loviisasta. Muutin 15-vuotiaana lukioon Vantaalle.

Lukiosta valmistuttua matkani jatkui Englantiin, jossa sain nauttia iloisten lasten seurasta kuusi kuukautta au pairina.

Olen pienestä pitäen harrastanut monipuolisesti eri liikuntamuotoja, tällä hetkellä pelailen vielä jalkapalloa. Työkokemuksiini kuuluu työskentely ikääntyneiden ihmisten kanssa palvelutaloissa sekä pienten lasten valmennus.

Kiinnostukseni jalkaterapiaan heräsi lukioikäisenä, kun hankin ensimmäiset tukipohjalliset itselleni. Perehdyttyäni enemmän jalkaterapeutin osaamisalueeseen tiesin, että tässä olisi tuleva ammattini. Suvussamme on monta diabeetikkoa, jonka takia kiinnostukseni myös diabetekseen on kasvanut.

KAIKILLE VASTAANOTOILLE
AJANVARAUS
PUHELINNUMEROSTA
040 758 5113

HALLITUS 2016

TAPIO JOKINEN



Olen 69-vuotias juristi Turun klassillisesta lyseosta, ja nykyään Turku-Seuran puheenjohtaja. Diabetesyhdistyksessä olen toiminut sen perustamisesta vuodesta 2008 asti hallituksessa, joista viisi viimeisintä vuotta yhdistyksen puheenjohtajana.

LEILA HÄLLFORS



Olen 53-vuotias erikoissairaanhoitaja (diabetekseen erikoistunut) Porista. Harrastuksena minulla on kuntosalilla käyminen, lenkkeily ja mökkeily. Kolme lastani ovat osa elämäni ja minulla on myös yksi lapsenlapsi.

Sairaanhoitajaksi valmistuin 1983 ja Varsinais-Suomeen saavuin jo vuonna 2005. Olen kokenut diabeteksen ”lempilapsekseni” jo liki 30 vuoden ajan.

Vuonna 2008 olin mukana perustamassa Lounais-Suomen Diabetes ry:tä, mutta elämä vei minut Kanta-Hämeeseen.

Riihimäen Diabeetikoissa toimin puheenjohtajana, mutta nyt olen palannut Raisioon ja jatkan nyt Lounais-Suomen Diabetes ry:n varapuheenjohtajana ja diabetesaseman esimiehenä

ansiokkaan edeltäjäni Seppälä Pirjon jälkeen.

Yhdistyksen toiminnasta ajattelen, että jokainen diabeetikko on tärkeä! Sen vuoksi koen, että vielä on paljon tehtävää!

Hyvän hoidon turvaaminen on pääasia ja siksi diabeetikoiden elämää ei saisi hankaloittaa tai lisätä kuluja. Diabetes on kasvava sairaus ja ennen kuin diagnoosiin päästään, diabeetikko on jo ehtinyt kokea kovia. Toivomme Diabetesliiton ottavan suuresti kantaa lääkeuudistukseen joka varmasti kovistelee monen diabeetikon rahapussia.

ANNELI HEISKANEN



Olen Lounais-Suomen diabetesyhdistyksen hallituksen jäsen ja toimin sihteerinä sekä keskustelukerhon vetäjänä yhdessä Monica Löfgren-Kortelan kanssa.

Kotielämässä on tällä hetkellä 91-vuotiaan muistisairaani isäni auttaminen arjessa, jotta hän pärjää vielä kotona.

Perheeseen kuuluu Jaakko Laaksosen lisäksi myös kaksi koiraa, toinen 12-vuotias ja toinen puolivuotias rasavilli koiranpentu, joka haluaa maistella kaikkea mahdollista kuten keittiöpöydän tuoleja, lasten leluja ja erityisesti villasukkia ja lapasia. Näiden maisteluiden jäljiltä ei enää tarvitse käyttää avomallisiksi muuttuneita aamutohveleita tai karvattomaksi kynittyä karvalakkia. Pientä puuhastelua siis yhdistyksen parissa kuin myös kotielämässä.

JAAKKO LAAKSONEN



Olen Lounais-Suomen diabetesyhdistyksen hallituksen jäsen ja uutena pestinä jäsenrekisterinhoito.

Olen soppatykkiyrittäjä ja lisäksi hoidan pienimuotoista talonmiestoimintaa tai autan pienissä muuttopuuhissa. Käytettävissäni on oma pakettiauto. Kiinnostuksen kohteita on lisäksi postimerkkien keräily ja kivikerhossa puuhastelu. Vedän myös seurakunnassa yli 60-vuotiaiden miesten kokkikerhoa.

ESA TIMONEN

Olen eläkkeelle siirtynyt talouspäällikkö.



Toimin vertaisliikuttajana Kaarinassa.

Diabetesyhdistyksessä olen toiminut viisi vuotta, ja vuodesta 2015 lähtien yhdistyksen rahastonhoitajana.

HANNA AALTO

Työskentelen Fazerilla kokkina ja



Oriflame-kosmetiikkayrityksessä myyntipäällikkönä. Yhdistyksen hallitukseen liityin 2013 syyskokouksessa. Tällä hetkellä vastaan yhdistyksessä lasten ja nuorten toiminnasta. Päivitän yhdistyksemme sivuja Facebookissa.

JUHANI KOSKINEN



Olen eläkkeellä oleva yhdistelmäajoneuvon kuljettaja. Yhdistyksen hallituksessa olen toiminut kolme vuotta ja heti mukaan tullessani sain yhdistyksessä liikuntavastaavan

pestin. Hauskoja muistoja liittyy liikuntahistoriassani mielenkiintoisiin aikoihin, jolloin toimin muutamia vuosia nuorisojalkapallon parissa. Kävimme kahtena eri vuonna Tanskassakin, hauskaa oli.

Lauluharrastus on ollut lähinnä sydäntä. Tuomiokirkossa olen laulanut noin 19 vuotta sekä harrasteryhmässä, joka toimii lähinnä vanhusten iloksi.

MONICA LÖFGREN-KORTELA

Olen ammatiltani terveydenhoitaja (amk)



ja keväällä valmistumassa terveyden edistämisen asiantuntijaksi. Olen toiminut myös diabeteshoitajana. Työhistoriaani sisältyy niin julkisen kuin

yksityisenkin terveydenhuollon sektorin työkokemusta kolmenkymmenen vuoden ajalta. Tällä hetkellä toimin yksityisellä puolella esimiehenä ja liiketoiminnan kehittäjänä.

Perheeseeni kuuluvat aviopuoliso sekä kaksi reipasta norwichinterrieriä. Diabetes ry:n iloisessa ja aktiivisessa hallituksessa olen toiminut puolitoista vuotta.

ARI HEINONEN



Olen kahden jääkiekkoilevan pojan isä.

Tulin mukaan diabetesyhdistyksen hallitukseen 2015, ja toimin nuorten D1-leirijohtajana kesällä 2015. Olen mukana hankkeessa, jonka tavoitteena ovat Diabetesliiton ja Jääkiekkoliiton yhteistyönä D1-urheilijan ja seuran toimivat käytänteet.

ANNE ARTUKKA



Toimin vastaavana diabeteslääkärinä Turun kaupungin Diabetesvastaanotolla. Aloitin vastaanoton diabetesasemalla tammikuussa 2016; pidän vastaanottoa

kerran kuukaudessa kuuden muun lääkärin ohella. Hallituksen varajäsenenä olen toiminut tammikuun 2016 alusta lähtien.

MINTTU TAMMISALO



Opiskelen terveydenhoitaja-sairaanhoitajaksi kolmatta vuotta. Olen toiminut Keravan diabetesyhdistys ry:n hallituksessa varasihteerinä ja sihteerinä vuosina 2011

- 2013. Olin tuolloin myös perhekerhon ohjaaja. Perheestä löytyy 1-typin diabeetikko. Aloitin yhdistyksen hallituksen varajäsenenä vuoden 2016 alusta.

DIABETESASEMAN HINNASTO 2016

(1.2.2016 ALKAEN)

JALKOJENHOITO (hoitoaika 60 minuuttia)

Jäsenet	47,00 €	Muut	50,00 €
Jäsenet (puoli aika)	28,00 €	Muut (puoliaika)	30,00 €
Jäsenet (kontrolliaika)	13,00 €	Muut (kontrolliaika)	15,00 €
Toimistomaksu	5,00 €		5,00 €

LÄÄKÄRIT

Vastaanottomaksu	80,00 €
Toimistomaksu	10,00 €

DIABETESVASTUUHOITAJA

B-GHb-A1C (jäsenet)	18,00 €
B-GHb-A1C (muut)	25,00 €
Tunnin vastaanottoaika	22,00 €
Puolen tunnin vastaanottoaika	17,00 €
Vihkonäyttö (ei toimistomaksua)	12,00 €
Toimistomaksu	5,00 €

SAMANA PÄIVÄNÄ PERUUTETTU TAI

PERUUTTAMATON VASTAANOTTOAIKA

36,00 €

**HUOM - PERUUTUKSET AUTOMAATTISEEN PUHELINVASTAAJAAMME
(GSM 040 7585113) SIIS VUOROKAUTTA AIKAISEMMIN, KIITOS!**

Jos asiakas pyytää toimiston aukioloaikana laskun, siihen lisätään

TOIMITUSLISÄ

5,00 €

TAPAHTUMAKALENTERI

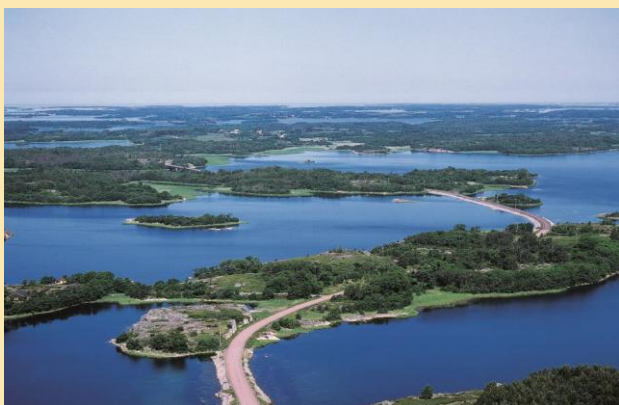
Allasjumppa jatkuu maanantaisin
16.5.2016 asti klo 16.00–16.45
Verkahovissa, Verkatehtaankatu 4.



Kysy vielä paikkoja loppukevään osalta numerosta 040 758 5113 tai sähköpostiosoitteesta info@lounais-suomendiabetes.fi.

Brändön päiväretki lauantaina
21.5.2015 klo 9.00 (huomaa kellonaika!)
Turusta Ortodoksisen kirkon edestä.

Lisätietoja: Anneli Heiskanen
puhelimitse tai tekstiviestillä numerosta
050 561 5343 tai sähköpostitse
osoitteesta
heiskanen.anneli@gmail.com.

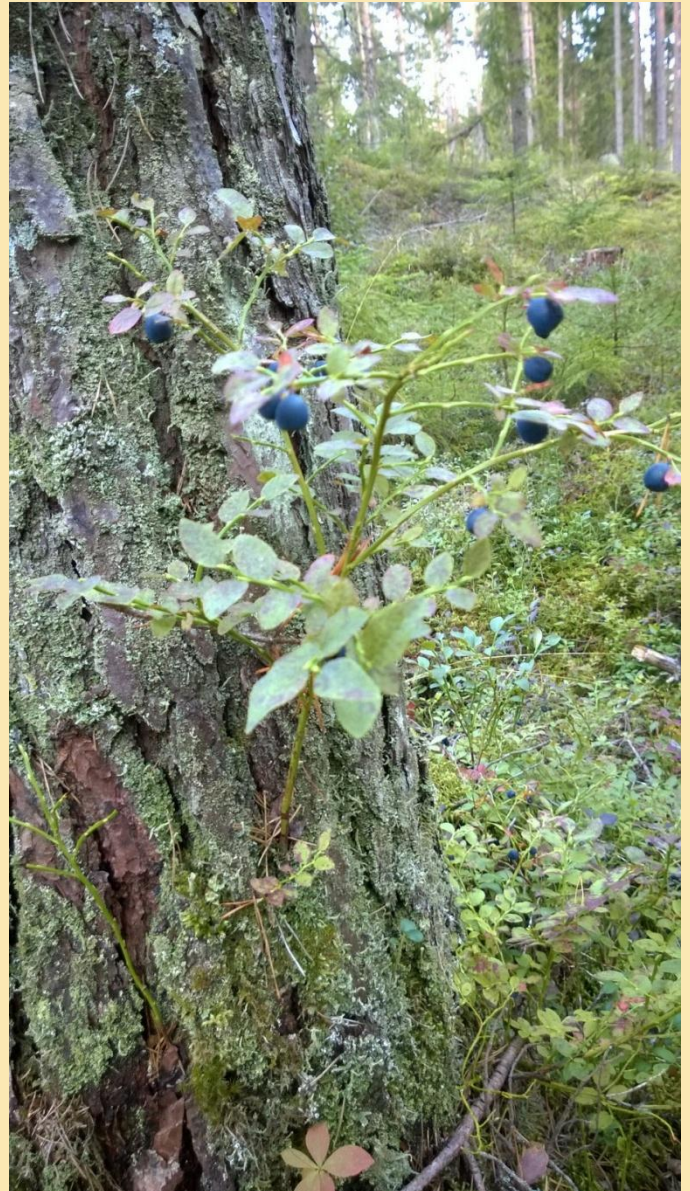


Retken hinta on 55 euroa/henkilö.
Maksu tilille FI07 1474 3500 2045 72
maanantaihin 2.5. mennessä, kiitos
(katso tarkemmat tiedot sivulla 12).

KERHOTOIMINTA

Keskustelukerho

Seuraava keskustelukerho kokoontuu
Happy Housessa, osoitteessa
Ursininkatu 11, **torstaina 10.3.2016 klo 18.00** aiheenaan ”Diabetes ja seksuaalisuus”, ja siitä eteenpäin joka kuukauden toinen torstai.



Kuva. Monica Löfgren-Kortela.

Tapaamiset ovat siis vielä torstaina 14.4.2016 ja viimeinen tapaaminen keväällä torstaina 12.5.2016 (ei etukäteisilmoittautumisia).

Kevään 2016 perhekerhot

la 19.3 kello 10-12 Pohjolasali pääsiäisteema



Palmusunnuntain lauantaina väsäillään taas virpomisoksia. Ota mukaan omat pajunkissat.

Tässä kuva viime vuoden pääsiäiskerhosta.

la 16.4 kello 10–12 teemme luonto retken Viherlassilan

puutarhaan, Alakyläntie 2-4, 20250 Turku. Puutarhassa lapset pääsevät luontoretelle sekä pääsemme kylvämään siemeniä ruukkuihin. Ruukut saa viedä kotiin ja seurata siemenien itämistä ja kasvamista.

to 12.5 kello 17.30–20.00 Pohjolasali

Parisuhteen palikat- teematuokio diabetesta sairastavien lasten vanhemmille.

Pitkäaikaissairaiden ja muiden erityislasten perheissä vanhempien parisuhde ei usein ole ensimmäinen asia, johon energia suunnataan, vaan se, josta ajan puutteessa tingitään. Erilleen kasvaminen tapahtuu melkein itsestään, mutta lähentyminenkin ei vaadi ihmeitä. Tule palauttamaan mieleesi, millaisista palikoista parisuhde rakentuu!

Teematuokio muistuttaa parisuhteen perusteista ja auttaa löytämään arkeen uutta iloa. Ohjelma koostuu vetäjän alustuksista ja pohdintatehtävistä. Mitä sitoutuminen tarkoittaa minulle ja kuinka voimme rakentaa välillemme lisää luottamusta ja läheisyyttä?

Iltaapalatarjoilu lapsille ja vanhemmille. Teematuokion vetää Minttu Tammisalo. Lapset voi ottaa mukaan. Lapsia varten liikuntasalissa on temppurata jotta aikuiset saavat rauhassa keskustella.

Pohjolasalin osoite on Satakunnantie 10, Turku. Vieressä on Auralan kansalaisopisto. Ilmoittaudu kerhoihin perhekerhovetäjälle Hanna Aallolle puh. 0407515534 tai perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi.

Yksityistä perhepäivähoitoa järjestävällä yhdistyksemme diabeetikolapsen äidillä Jenni Mehtälällä vapautuu 2016 elokuussa kaksi hoitopaikkaa Turun Härkämäessä.

Jenniin voi ottaa yhteyttä mehtala.jenni@gmail.com ja kysellä lisää. Jennillä on kolmen vuoden kokemus diabeteksen hoidosta ja perhepäivähoitaja hän on toiminut viitisen vuotta.

D-nuorten leiri 27.-29.5.2016

Tervetuloa mukaan Kunstenniemeen!

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry järjestää jälleen suosittua viikonloppuleirin 11–14 vuotiaille d-nuorille aivan kesäloman kynnyksellä 27.–29.5.2016 Kunstenniemen leirikeskuksessa Naantalissa Rymättylässä.



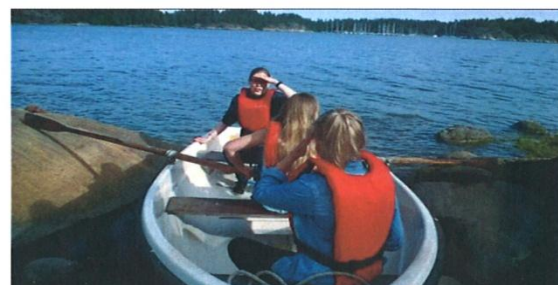
Monipuolista puuhaa kokeneiden ohjaajien johdolla

Diabetesta sairastavilla nuorilla on jälleen mahtava tilaisuus tutustua alueensa muihin nuoriin. Ohjelmasta leirillä vastaavat kokeneet nuorisohjaajat ja nuorten turvallisuudesta ja hoitamisesta huolehtivat kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijat (ja diabeetikon äiti) viimevuotisella leirikokemuksella.



Kunstenniemen leirikeskus

on luonnonkauniilla tammimetsäalueella, meren välittömässä läheisyydessä sijaitseva monipuolinen leirikeskus, joka mahdollistaa monenlaisen puuhailun ulkona ja tarvittaessa sisällä.



Ilmoittaudu mukaan

Ilmoita lapsesi mukaan leirille 31.3.2016 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 7515534)

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



BRÄNDÖN PÄIVÄRETKI LA 21.5.2015

Retkipäivä alkaa lauantaina 21.5.2016
klo 9.00 (huomaa muuttunut
kellonaika!). Lähtö on Turusta
Ortodoksisen kirkon edestä.

Lisätietoja: Anneli Heiskanen
puhelimitse tai tekstiviestillä numerosta
050 561 5343 tai sähköpostitse
osoitteesta
heiskanen.anneli@gmail.com.

Brändön saaristokuntaa voidaan kutsua
Ahvenanmaan portiksi. Kunta sijaitsee
noin kahden tunnin päässä Turusta,
lähellä Kustavia. Suunnitteilla on linja-
autolla tehtävä päiväretki, jossa
tutustutaan Brändön pääsaaren
kulttuuriin, historiaan, nähtävyyksiin ja
luontoon.

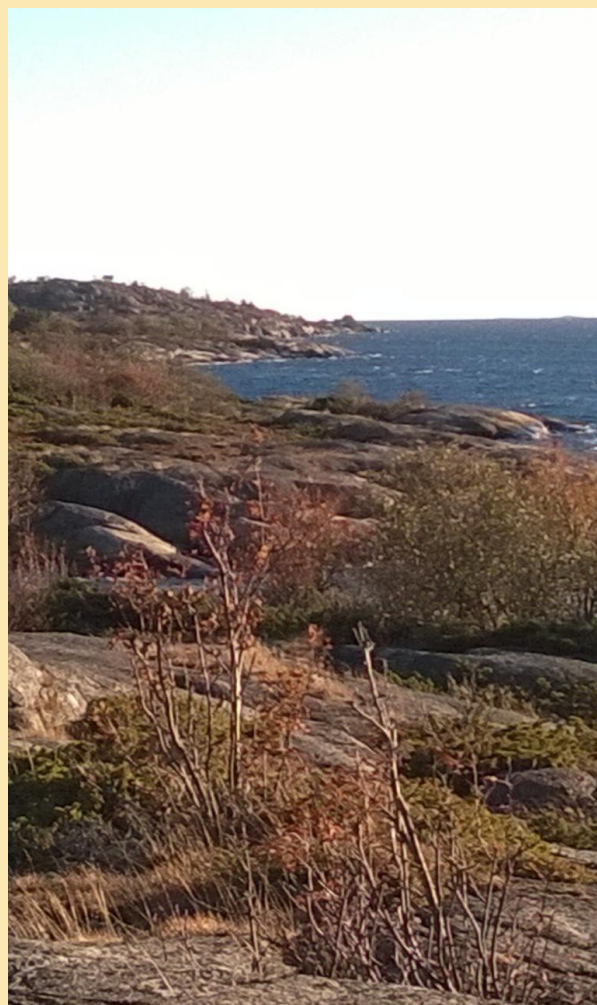


Kuva. Monica Löfgren-Kortela.

Kello 10.00–11.00 olemme Kustavin
Savipajassa, jossa nautimme kahvit ja
munkin tai vaihtoehtoisesti sämpylän.
Tutustumme lisäksi Kustavin
keskustaan ja kirkkoon, jos siellä ei ole
tilaisuuksia. Kustavin Kivimaan saarelta
ylitämme Ströömin salmen Vartsalan
lossilla. Viggen-lautalla siirrymme
Vuosnaisista Brändön Åvaan.

Lounaan nautimme ravintola
Gullvivanissa. Lounaan jälkeen
tutustumme Brändön saareen, Brändön
kirkkoon ulkoapäin, vieraillemme Trixies

Shopissa ja tutustumme ulkoapäin myös
Elävän ravinnon instituuttiin Fiskön
saarella.



Kuva. Monica Löfgren-Kortela.

Klo 17.00 nautimme kahvit ja sämpylät
ulkona luonnon helmassa. Klo 18.30
lähdemme Åvan lauttarantaan ja
Viggen-lautalla takaisinpäin. Klo 20.20
olemme Kustavissa ja kotimatka alkaa.
Raisiossa olemme klo 21.15 ja Turussa
noin klo 21.30.

Retken hinta on 55 euroa/henkilö.
Hintaan sisältyy linja-automatka, liput,
opastus matkalla, aamukahvit
Kustavissa sekä lounas. Lisäksi linja-
autoyhtiö tarjoaa ylimääräiset kahvit ja
sämpylät luonnonhelmassa.

Nähdään matkalla. Tervetuloa.

ALLASJUMPPA – KOKONAISVALTAISTA LIIKUNTAA LEMPEÄSSÄ VESIELEMENTISSÄ



Haastateltavana on fysioterapeutti Tiina-Liisa Hjelman-Petrov, FysioHetki Oy:stä ja hän ohjaa muun muassa Lounais-Suomen Diabetes ry:n allasjumpparyhmää, joka

kokoontuu maanantaisin Verkahovissa.

Tiina-Liisa, kerro, miksi ihmiset yleensä tulevat allasjumppaan?

Usein on kyse henkilöistä, joilla on tarve liikkua, mutta heillä on jo ikää taikka kipuja. Vesi on armollinen elementti ja vesijumppa on mukava liikuntalaji. Meille on helppo tulla, huomioimme kuntotason ja Verkahovin allastilamme on intiimi, siellä ei ole muuta väkeä. Verkahovi sijaitsee myös hyvällä paikalla. Meillä on täällä viihtyisä kahvila, jossa jumppalaiset voivat kokoontua ennen jumppaa ja jumpan jälkeen. Jumppa voi olla sosiaalinen tapahtuma, jossa jumppalaiset niin tahtoessaan pystyvät jakamaan kokemuksiaan ja saamaan vertaistukea.

Mitä allasjumpassa tehdään?

Meillä on pieni siirtymähetki ensin altaan reunalla. Mieluusti kuulemme heti alussa, jos jumppalaisella on jotain erityiskipuja jossain kehon osassa, tai että jos jumppalaisen on lähdeittävä aikaisemmin altaalta jonkin menon takia. Näin olemme selvillä tilanteesta. Jumppaan kuuluu alkuverryttely. Tavoitteena on käydä vähän kehoa läpi. Yksi tärkeä osa on keskivartalo, ja

haemme vartalon tasapainoa. Joskus meillä on jokin teema, ei aina, sillä jumppa on kuitenkin kokonaisvaltaista eli pyrimme käymään koko kehon läpi. Joskus otamme välineitä. Pyrkimyksenä on löytää jokaiselle sopiva tapa toimia vedessä. Altaan veden lämpötila on 26–28 astetta, joka on sopiva lämpötila liikkua. Jumpan lopussa rauhoitumme 3–5 minuuttia.

Miten allasjumppa vaikuttaa terveyteen?

Koska vesi on lempeä elementti, voi esimerkiksi käsivarsien liikelaajuus olla vedessä suurempi. Kivut eivät vedessä tunnu samalla tavalla.

Tasapaino paranee, kuten myös lihaskunto. Keuhkojen tilavuus lisääntyy, sydämen iskutilavuus laajenee. Mikä hienointa, allasjumppassa ei tarvita pohjakuntoa – näin allasjumppa on hyvä laji liikunnan aloittajalle.

Haastattelu: Johanna Lampinen



- fysioterapia/hieronta/
tukipohjalliset
-10% L-S Diabetes ry:n
jäsenille
- allasjumppa

Verkahovi
puh. 044 7022 220

www.fysiohetki.fi

MUUTOKSIA KELAN ETUUKSIIN VUONNA 2016

Lähde: http://www.kela.fi/ajankohtaista-henkilöasiakkaat/-/asset_publisher/kg5xtogDw6Wf/content/muutoksia-kelan-etuuksiin-vuonna-2016

Sairaanhoidon Kela-korvaukset pienenevät, ja lääkekorvauksissa otetaan käyttöön uusi alkuomavastuu.

Ohessa Kelan hoitaman sosiaaliturvan keskeiset muutokset vuonna 2016. Eduskunta on hyväksynyt suurimman osan muutoksista, mutta **kaikkia lakeja ei ole vielä vahvistettu**. Kela päivittää lopulliset tiedot muutoksista Kelan verkkosivuille.

Yksityisen sairaanhoidon korvaukset pienenevät

Hallitus edellyttää 78 milj. euron säästöjä sairausvakuutuksesta maksettaviin sairaanhoidon kustannuksiin vuonna 2016 (HE 106/2015). Säästöt toteutetaan leikkaamalla lääkärin, hammaslääkärin ja suuhygienistin toimenpidekohtaisia korvaustaksoja sekä lääkärin ja hammaslääkärin määräämän tutkimuksen ja hoidon korvaustaksoja. Hammaslääkärin tekemän suun tutkimuksen korvaus sekä rintamaveteraanien protetiikan toimenpidetaksat jätetään vuoden 2015 tasolle. Uudet korvaustaksat ovat nähtävissä verkossa www.kela.fi/taksat 1.1.2016 alkaen.

Lääkekorvauksiin 50 euron alkuomavastuu

Hallitus esittää, että Kelan korvaamista lääkkeistä saisi sairausvakuutuslain mukaisen korvauksen vasta, kun vuotuiset lääkekustannukset ylittävät alkuomavastuun (HE 128/2015). Alkuomavastuu olisi 50 euroa kalenterivuodessa. Se ei koskisi alle 18-vuotiaita.

Alkuomavastuu kerryttäisi kuitenkin lääkkeiden vuosiomavastuuta eli ns. **lääkekattoa**. Se on ensi vuonna 610,37 euroa.

Lääkkeiden **peruskorvaus nousee nykyisestä 35:stä 40 %:iin**. Alempi (65 %) ja

ylempi (100 %) erityiskorvaus säilyvät ennallaan.

Ylemmän erityiskorvausluokan lääkekohtainen omavastuuta esitetään korotettavaksi nykyisestä 3 eurosta 4,50 euroon ja vuosiomavastuun (ns. lääkekaton) ylityksen jälkeistä omavastuuta 1,50 eurosta 2,50 euroon.

Matkakorvausten omavastuu nousee

Hallitus esittää, että Kelan korvaamien matkojen omavastuu nousisi nykyisestä 16 eurosta 25 euroon yhteen suuntaan tehdyltä matkalta (HE 106/25). Matkakorvausten vuotuinen omavastuuosuus (ns. matkakatto) nousisi 272 eurosta 300 euroon.

Kela korvaa taksilla tehtyjä matkoja, jos asiakas ei voi käyttää muuta kulkuneuvoa terveydentilansa tai puutteellisten liikenneyhteyksien vuoksi. Kelan korvaama taksimatka tilataan alueellisesti keskitetyistä tilausnumeroista. Muualta kuin keskitetystä tilausnumerosta tilatun taksimatkan omavastuu nousisi 32 eurosta 50 euroon.

Kela voi myöntää asiakkaalle hänen terveydentilansa tai avun tarpeen perusteella oikeuden ns. vakiotaksin käyttöön. 1.1.2016 alkaen myös vakiotaksiasiakkaiden matkoja voidaan yhdistellään muiden asiakkaiden matkoihin. Matkoja ei yhdistellä silloin, kun terveydenhuolto on antanut vakiotaksiasiakkaalle oikeuden matkustaa yksin lomakkeella SV 67 Todistus matkakorvausta varten.

SAIRAUSPÄIVÄRAHAAN JA KUNTOUTUSRAHAAN MUUTOKSIA

Sairauspäivärahan ja kuntoutusrahan vähimmäismäärät pienenevät 24,02 eurosta 23,93 euroon päivää kohden.

Hallitus esittää, että sairaus- ja kuntoutusrahan 70 %:n korvaustasoon oikeuttava vuosittainen työtuloraja on jatkossa 30 000 euroa (HE 105/2015). Nykyinen raja on 36 419 euroa vuoden 2015 tasossa.

Tulorajan ylittävältä osalta sairauspäivärahaa ja kuntoutusrahaa karttuu nykyisen 40 %:n

sijasta 35 % vuoden 2015 tasossa 56 032 euroon saakka ja tämän ylittävältä osalta 25 %.

Vuonna 2016 alkavien, työtuloihin perustuvien sairaus- ja osasairauspäivärahojen sekä kuntoutusrahan tulorajat tarkistetaan palkkakertoimella, joka nousee 0,7 %. Päivärahan perusteena olevista työtuloista vähennetään 4,60 % vakuutusmaksuvähennyksenä.

Sairausvakuutusmaksut nousevat hieman

Vuonna 2016 työnantajan sosiaaliturvamaksu eli sairausvakuutusmaksu on 2,12 % (2,08 % vuonna 2015).

Vuonna 2016 vakuutetun palkansaajan sairausvakuutusmaksu on 2,12 % palkasta, josta päivärahamaksun osuus on 0,82 % ja sairaanhoitomaksun osuus 1,30 % (vuonna 2015 yhteensä 2,10 %).

Yrittäjän sairausvakuutusmaksu on 2,25 % työtulosta vuonna 2016. Tästä päivärahamaksun osuus on 0,82 %, sairaanhoitomaksun osuus 1,30 %. Yrittäjien maksama lisärahoitusosuus pysyy vuoden 2015 tasolla ja on 0,13 %. Tämä maksu koskee YEL-vakuutettuja yrittäjiä.

Etuudensaajat maksavat vuonna 2016 eläkkeestään tai etuustulostaan sairausvakuutusmaksuna 1,47 %, mikä on hieman vähemmän kuin vuonna 2015 (1,49 %).

VAMMAISTUET PIENENEVÄT HIEMAN

Alle 16-vuotiaan ja 16 vuotta täyttäneen vammaistuet sekä eläkettä saavan hoitotuki pienenevät vuodenvaihteessa 0,4 %.

Vammaistuen uudet määrät ovat seuraavat: perusvammaistuki 92,94 e/kk, korotettu vammaistuki 216,87 e/kk ja ylin vammaistuki 420,51 e/kk.

Eläkettä saavan hoitotuen uudet määrät ovat seuraavat: perushoitotuki 62,25 e/kk, korotettu hoitotuki 154,96 e/kk ja ylin hoitotuki 327,67 e/kk. Veteraanilisä on 105,13 e/kk.

Tiedot KELA:n sivustoilta kokosi diabetesvastuuhoitaja Mirja Kulo



ILAHDUTA LÄHEISTÄSI!

KYSY DIABETESASEMALTA LAHJAKORTTIA JALKOJENHOITOON

TUNNIN JALKOJENHOITO – VAIN 50 EUROAA!

Perhekerhon ja koko yhdistyksen jäsenistön virkistysretki

Diabetesmessuille lauantaina 24.9.2016 Tampereelle.



diabetesliitto

Ensimmäistä kertaa Diabetes liiton järjestämät

Diabetesmessut on yleisötapahtuma, joka on suunnattu

ensisijaisesti diabeetikoille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille.

Diabetesmessut tarjoavat uusinta tietoa ja uutta intoa diabeteksen hoitoon.

Retkiohjelma:

kello 9.00 Lähtö Ikean parkkipaikalta (Itäniityntie 15, Raisio) linja-autolla

kello 11.00 Diabetesmessut

kello 14.00 Perhekerho ja muut halukkaat pääsevät tutustumaan Tampereen poliisimuseoon. Museossa on myös lapsille nähtävää ja koettavaa.

Voit tutustua tästä linkistä: <http://www.poliisimuseo.fi/>

kello 17 messukävijöiden hakeminen diabetesmessuilta ja matka kotiinpäin alkaa

kello 19 paluu Ikeaan

Retken hinta on 20€ aikuiset ja 15€ alle 15-vuotiaat, joka sisältää bussimatkat, sisäänpääsyn Diabetesmessuille ja poliisimuseoon sekä eväspussin kotimatkalle.

Ilmoittautumiset 5.9.2016 mennessä.

Retkimaksun viimeinen maksupäivä 14.9.2016 Lounais-suomen diabetes ry tilille:

Tilinumero: FI7157107020087347

Viestikenttään: Diabetesmessut ja osallistujan nimi/nimet



Ilmoittaudu tai kysy lisää:

Hanna Aalto

puh. 040 751 5534

perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi

DIABETESASEMAN TUOTEMYYN TI

Oletko selvillä, että meillä on diabetesasemalla, osoitteessa Yliopistonkatu 37 A, ullakkokerroksessa tuotemyyntiä? Aseman aukioloaikoina (katso sivu 2) olet sydämellisesti tervetullut tutustumaan valikoimiimme.

Meiltä löydät muun muassa:

*Jalkojenhoitotuotteita, esimerkiksi jalkavoiteita ja lampaanvillaa suojaamaan varpaanvälejä

*Kiristämättömiä hyvinolonsukkia

*Verensokerin mittaukseen käytettäviä testiliuskoja, lansetteja, verensokerimittareita sekä näytteenottokyniä

*Diabetestunnuksia ranteeseen ja kaulaan

*Kirjallisuutta, mm. reseptikirjoja

*Insuliinin säilyttämiseen tarkoitettuja matkakoteloita ja kylmäpakkauksia sekä

*Matalan verensokerin nostamiseen tarkoitettuja tuotteita.



Tervetuloa tutustumaan tuotteisiimme!

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

SURUNVALITTELUADRESSEJA DIABETESASEMALLA

– KYSY TOIMISTOSTA, HINTA 12,00 EUROA/KPL

KAIK ON NIIN HILJAA



Teksti:

Kaikk' on niin hiljaa mun ympärilläin, kaikk' on niin hellää ja hyvää. Kukat suuret mun aukeevat sydämessäin ja tuoksuvat rauhaa syvää. - Eino Leino

MINNE MERI JA TAIVAS KANTAA

Teksti:

Minne meri ja taivas kantaa minne aalto ja tuuli käy siellä nouseva aurinko hohtaa ja sydämelles lempeän rauhan suo.



ILTAAN PÄÄTTYY PÄIVÄ TÄÄ



Teksti:

Iltaan päättyy päivä tää, kohta syttyy iltatähti. Tuulikannel helkähtää, matkaan kutsuu kulkijaa, pilven päälle lähtijää.

KYSY SURUNVALITTELUADRESSEJA MYÖS TEKSTEILLÄ:

Täällä pohjantähden alla, Herra on minun paimeneni ja ihmisen elinpäivät.





**YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA**



www.kotisinappi.fi



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

- ERINOMAINEN SIJAINTI SOKOS
WIKLUNDIN KATUTASSOSSA
- OHITTAMATTOMAT
KANTA-ASIAKASEDUT
- ASIAANTUNTEVA 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