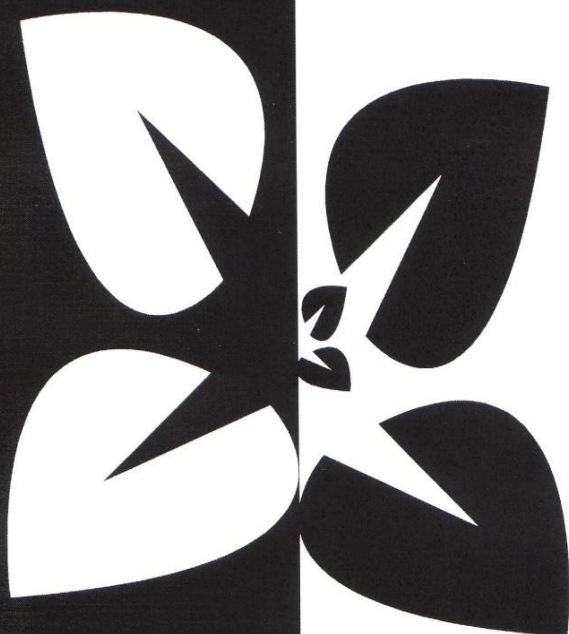


3 / 2012



Lounais-Suomen Diabetes ry

Tiedote



- ~ Verensokerimittareiden vaihtopäivät
- ~ Pienmessut Happy House
- ~ Luentopäivä Turun kristillinen opisto
- ~ Suomen Kädentaidot –messu
- ~ Syysretki Nautelankoskelle



LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N HALLITUS VUONNA 2012

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Seppälä Pirjo, varapuheenjohtaja, Diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri

Lindblom-Suominen Sonja, rahastonhoitaja

Aallontie Minna, lasten ja nuorten toiminta

Ahomäki Ritva, kerhot

Kulo Tapani, liikunta

Laaksonen Jaakko

Nurmi Hanna

Varajäsenet:

Timonen Esa

Koskivaara Petteri

Hallituksen ulkopuolelta:

Hack-Rahkala Pirjo, jäsenasiat ja tiedotus

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

Diabetesasema Yliopistonkatu 37 A U-krs 20100 TURKU Puh. 040 758 5113 Fax (02) 469 5288 diabetesasema@gmail.com www.lounais-suomendiabetes.fi	Diabetesaseman toimiston aukioloajat Ma klo 11.00 – 16.00 Ti klo 12.00 – 16.00 Ke klo 12.00 – 16.00 To klo 12.00 – 19.00 Pe suljettu	HUOM! <u>Poikkeavat aukioloajat!</u> To 6.12 Itsenäisyyspäivä Pe 7.12 suljettu Pe 21.12- Su 6.1.13 välisen ajan.
---	--	--

Tiedote / Lounais-Suomen Diabetes ry:n tiedotuslehti.

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omassa tiedotteessa,
Turun Sanomissa keskiviikkoisin yhdistykset palstalla,
Diabeteslehdessä ja kotisivuilla www.lounais-suomendiabetes.fi.

Painomäärä: 3000

Painopaikka: PainoSalama Oy, Turku

Puheenjohtajan Palsta

KOHTI SYKSYÄ

Mennyt kesä ei ollut paras mahdollinen. Ei ollut montakaan hellepäivää eikä edes aurinko paistanut. Diabetesaseman toiminta on alkanut vilkkaana ja sen tarjoamat palvelut ovat täysimääräisesti jäsentemme käytössä.

Aivan uutena toimintona on mainittava, että yhdistykseemme on perustettu uusi ruotsinkielinen kerho, jonka ensimmäinen tutustumismuodossa tapahtuva kokoontuminen on Happy Housessa 17.9.2012 klo 18.00. Kerhon perustamisen alkuunpanija on Magnus Taxell, joka otti yhteyttä yhdistykseen ja kertoi halustaan luoda yhdistykseemme ruotsalainen toiminta.

Diabetesliiton liittovaltuuston kokouksessa keväällä saatiin kuulla, että liiton taloudellinen tilanne on sen verran heikko, että kuluvana syksynä mahdollisesti tullaan nostamaan yhdistyksiltä perittävää jäsenmaksua.

Tämä ei ole toivottavaa, että maksut jatkuvasti nousevat, mutta on huomioitava, että toimintakulutkin kasvavat koko ajan.

Yhdistyksen toiminta ja palvelut tulevat muuten jatkumaan saman laajuisena kuin ennenkin.

Rohkenen kääntyä jäsenkuntamme puoleen, jos löytyisi henkilö tai henkilöitä vapaaehtoistoiminnan puitteissa tulla auttamaan Diabetesasemalle muutaman tunnin ajaksi tai siten kuin parhaiten sopii toimistosihteerimme työtaakkaa helpottamaan. Etusija olisi henkilöllä, jolla olisi perehtyneisyyttä tai työkokemusta kirjanpidosta.

Yhteydenotot asemalle olisi toivottavia.

Tapio Jokinen



Lämmin kiitos kaikille !

28.5.2012 Turun Soitannollisen kerhon pihasoittotempaukseen osallistuneille, kerääjille ja diabeetikkolapsille lahjoituksia tehneille.

Yhdistykselle kerätyt varat 656,85 € kohdentuvat suoraan lasten ja nuorten toimintaan.

Suunnitteilla on järjestää perheille tarkoitettu leiri.

Keräysvastaava Minna Aallontie



VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

HANNU JÄRVELÄINEN,

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

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

sisätautien erikoislääkäri

JALKOJENHOITAJAT:

MIRVA HUTTUNEN

jalkaterapeutti (AMK)

HEIDI SAARINEN

jalkaterapeutti (AMK)

IRJA KOFFERT

rek. jalkojenhoitaja

DIABETESVASTUUHOITAJA:

MIRJA KULO

Puhelinaika hoitajalle
alkaa 5.10.2012

Diabetesvastuuhoitaja Mirja Kulo

Puhelinaika:

perjantaisin klo 10 – 13

puh. 040 758 5017

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 30 €

.....

IDEOITA JA TOIVOMUKSIA

- Lasten ja nuorten toiminnasta ja sen kehittämisestä
minna.aallontie@kolumbus.fi
- Liikunnan eri muodoista
tapsakulo@gmail.com
puh. 0400 824 381



Fysioterapiaa ja hierontaa

AA Performance

Aurakatu 14 b 3.krs

040 572 1314

L-S Diabetes ry:n jäsenille

palvelut -10%

TAPAHTUMAKALENTERI

LAPSET / NUORET

Syysretki Nautelankoskella

su 23.9. klo 14.00

(os.Nautelankoskentie 40, Lieto As)
Voit ottaa mukaan myös omia retkieväitä, mutta grillaillaan yhdessä makkaraa ja kahvitellaan. Sään-mukainen varustus ja retki mieli mukaan. Ilmoittautumiset viimeistään 17.9.Minnalle

minna.aallontie@kolumbus.fi

Leffailta su 25.11.

Suunnitteilla koko perheen leffailta, tarkempaa tietoa leffasta yms. tulee tapahtuman lähestyessä.

Tulossa Perheleiri

MITTARINVAIHTOPÄIVÄT **DIABETESASEMALLA**

Ke 12.9 klo 11-15

Verensokerimittari One Touch Vita.
Edustaja Susanna Kurki paikalla, kahvitarjoilu.

Ke 19.9 klo 11-15

Verensokerimittari On Call Advance,
"Onni Kalle". Edustaja Arja Mannila paikalla, kahvitarjoilu.

LUENTOPÄIVÄ

"Nuoralla tanssia ykköstyypin kanssa"

La 10.11 klo 9.30-15

Turun kristillinen opisto, Lustokatu 7.
Ilmoittautumiset Diabetesasemalle
1.11. mennessä.(katso sivu 11)

Maailman Diabetespäivä Ke 14.11

KÄDENTÄIDOT-MESSU La 17.11

Tampereella. Olemme varanneet Naantalin Matkakauppa – messubussista 15 paikkaa. Sitovat ilmoittautumiset Diabetesasemalle 26.10. mennessä.Hinta 45 € sis. kuljetuksen ja messulipun. Messuilla aikaa kierrellä n. 5h. Lähtö linja-autoasemalta klo 8.30 (tilausajolaituri 9) Omatoimimatka.

KERHOT

Keskustelukerho

ke 19.9 klo 17.30

syyskausi alkaa, Happy Housessa (Ursininkatu 11, Turku)

ke 17.10 – esittelytilaisuus Vire koti Turun asumis-, kotihoidon- ja turvapuhelin-palveluista.

ke 21.11, ke 12.12

Vetäjänä toimii Sonja Lindblom-Suominen
puh. 040 512 7581

Måndagsklubben

- diabetesträffen på svenska
Svenskspråkig klubb börjar sin verksamhet i åbo **17.9.** kl 18,
Happy House-monitoimikeskus,
Ursininkatu 11, Åbo

Klubben samlas varje månad,
17.9 vår gäst är ordförande
Tapio Jokinen

15.10,19.11 och 17.12

välkommen alla svenskspråkiga.
Dragare Magnus Taxell
tel. 041 465 1172 eller
magnustaxell@gmail.com

PIENMESSUT la 13.10 klo 10-14

Happy House, Ursininkatu 11, Turku

Mainio tilaisuus, tulla tutustumaan erikoistuotteisiin! Arpajaiset!

Mukana:

- ✓ EkoWeb – ”OnniKalle”
On Call Advanced
- ✓ LifeScan – ”Vita” One Touch Vita
- ✓ Systeri Oy – erikoiskenkiä
- ✓ Comed - Glugobooster
- ✓ Silver varvassukat
- ✓ Rosmaria – Maria Jokinen ravitsemus asiantuntija
- ✓ Aloe Vera edustaja – Thea Mantsinen
- ✓ Mary Kay Ihonhoitokonsultti – Aija Salerto
- ✓ Lounais-Suomen Diabetes ry
 - > verensokerin mittausta 2 €
 - > HbA1C (pitkäaik.verensok.) – maksullinen, hinta 15.00 €

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

pidetään 26.11.2012 alkaen klo 18.00

Happy House – monitoimikeskuksessa,
Ursininkatu 11, Turku

- käsitellään sääntömääräiset asiat

Kahvitarjoilu, tervetuloa

Hallitus



YLIMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

pidetään 16.10.2012 alkaen klo 18.00

Happy House – monitoimikeskuksessa,
Ursininkatu 11, Turku

- käsitellään tilinpäätös vuodelta 2011

Kahvitarjoilu, tervetuloa

Hallitus



Retki *KYL NII PAL HYVVÄÄ O* - ma 16.7.2012

Aamu oli tasaisen harmaa ja vettä satoi, kun lähdin Aurasta kohti Turkuu. Odotellessani ortodoksisen kirkon luona sateen ropistessa Matka-Viitalan bussia sekä retkelle osallistujia, mielessäni toivoin, että sade edes hetkeksi taukoaisi. Kaikki olivat ajoissa paikalla ja nimen huudon jälkeen pääsimme matkaan. Kuskina meillä oli Jyrki Viitala.

Saavuimme Pöytyällä sijaitsevaan **Riihipuotiin**, jossa emäntä ja isäntä Eeva ja Hannu Saari tarjosivat retkeläisille omasta lisäaineettomasta luomuviljasta tehtyä ohrapuuroa. Heidän myymälänsä on erittäin monipuolinen, luomuviljatuotteiden lisäksi gluteenittomia tuotteita, kukkia, uniikkeja koriste- ja käyttöesineitä ym.

Matkamme jatkui Loimaalle **Suomen maatalousmuseo Sarkaan** , joka sijaitsee 9-tien varrella. Oppaana toimi Kirsi Laine.

Helmikuulla 2005 maatalousmuseo Sarka valmistui ja ovet avattiin yleisölle toukokuulla. Museon tontti on kooltaan reilu viisi hehtaaria ja kesäisin siellä on asiakkaiden riemuksi possuja, kanoja, lampaita, hevonen ja poni.

Ulkoalueella pidetään myös markkinoita.

Oppaamme kertoi, Ajan virta – nimisestä kuvitteellisesta Sarkajoen kylän pienoismallista, pienoismallin on toteuttanut Mallikopio Oy, Mikkeli.

AJAN VIRTATA

Suomen maatalouden ja maaseudun historia alkaa 10 000 vuotta sitten, jolloin Suomea peitti vahvimillaan kolmen kilometrin paksuinen jääpeite. 5000 vuotta myöhemmin kaskenpoltajat harjoittivat karjanhoitoa ja alkeellista maanviljelyä. Eri vuosikausilla tapahtui uudistuksia ja muutoksia, vähittäin härät saivat väistyä hevosen tieltä, joka symboloi vaurautta. Talvisodan jälkeen ensimmäiset traktorit astuivat kuvaan ja näin pikku hiljaa maatalous alkoi koneistua. Museosta löytyi myös mielenkiintoinen näyttelytila, joka sijoittuu vuoden-kiertoon.

Ulkohallissa oli traktoreita eri aikakausilta ja ulkoalueella latonäyttely.

Lounaan jälkeen lähdimme Metsämaalle, hämmästelemään strutseja.



Polar Strutsi, Marja Rautala esitteli meille veljensä tilaa. Ensimmäiset strutsit ovat tulleet heille Namibiasta 1997.

Tällä hetkellä heillä on 35 strutsia joista vanhimmat ovat 5-vuotiaita. Naaraat munivat 35 munaa vuodessa. Strutsin muna painaa n. 1½ kg ja vastaa 24 kanan-munaa.

Jos strutsin munan haluaa keittää, keittoaika on 1½ tuntia.

Koiraat ovat mustia väritykseltään ja naaraat ruskeanharmaita.

Täysikasvuisen koiraan korkeus on 2,5 metriä ja paino 90 – 170 kg.

Potku yltää jopa metrin korkeuteen ja on hengenvaarallinen raatelukynsineen. Afrikassa koirasstrutseja käytetään vartijoina, niiden aggressiivisen luonteen vuoksi.

Kun olimme nauttineet kahvia / teetä sekä strutsituoteostokset oli tehty, matka jatkui Kyröön **Isontuvan Jäätelöbaariin**.

Makuja oli montaa sorttia tarjolla, perinteisestä mansikasta – chilijäätelöön.

Henkilö, jonka piti kertoa meille jäätelön synnystä heidän tilalla, olikin iltalypsyllä ja näin estynyt.

Enemmistön päätöksellä, emme jääneet häntä odottamaan vaan lähdimme **Auran palvituotteen** kautta kohti Turkua.

Kiitoksia kaikille retkeläisille!

Matkavastaava

Pirjo Hack-Rahkala

Kuvassa Pirjo Hack-Rahkala ja
Sarka museon opas Kirsi Laine



Särkänniemen retki - ma 28.5.2012

Linja-autolla matkasimme Särkänniemen huvipuistoon. Matkalla pysähdyimme Urjalassa, jossa söimme aamupalasämpylät ja Makeistukusta moni tankkasi mukaan hieman ”ylimääräisiä hiilareita”, olihan lauantai ja monilla karkkipäivä. Särkänniemessä meitä odotti aurinkoinen ja lämmin sää.



Troikkaa, Tyrkyä ja Moto GP:tä kokeili hurjimmat hurjapäät, Tykkimäessä kastui jokainen, Delfinaariossa ihailtiin delfiinien temppuja. Päivä oli onnistunut ja paluumatkalla väsyneille matkalaisille maistui välipala. Vanhempien yhteinen kysymys päivän päätteeksi kuului, kuinkakohan paljon hattarassa on hiilareita? Jokainen oli yhtämieltä asiasta, että samanlainen retki pitää tehdä uudestaan, ehkä kohteena Linnamäki.

Kirjoitti Minna Aallontie





Liikuntavastaavamme Tapani Kulo organisoi yhteistyökumppanimme LifeScanin ja Susanna Kurjen kanssa iloisen

sauvakävelytapahtuman kesäkuun alussa Kupittaan puistossa.

Mukaan lähti loma-ajasta huolimatta parisenkymmentä innokasta oppijaa. Aluksi pirteä ohjaajamme Essi Vartiainen opasti meitä valitsemaan oikean pituiset sauvat, jolloin liikunta olisi mahdollisimman tehokasta.

Diabeetikkoja kun olimme, niin mitattiin verensokerit ennen liikuntasuoritusta. Tulokset olivat hyviä, mutta varmuudeksi jokunen sai retkievästä mukaan.

Koska kaikki janosimme tietoa oikeanlaisesta kävelystä, niin Essi opasti aivan A:sta alkaen sauvojen käytön. Sitten reippaina matkaan, luullen että tässä tämän liikunnan salaisuus olikin.

Mutta ei!

Jokaisen viiden minuutin harjoituksen jälkeen ohjaajamme opasti lisää, kunnes olimme aivan

sekaisin: sauvat käteen rennosti lenkeistä roikkuen, ei saa puristaa kämmeniin, vatsa sisään, peppu taakse, askella keveästi rullaten, sauvat takana "laahaten".

Naurua riitti niin, että nuorruimme ainakin kymmenen vuotta!

Mottokin oli selvä: kaveria ei jätetty, tehtiin vaikka kaartelua niin, että kaikki ehtivät seuraavaan opastuspisteeseen.

Siinä sitten mentiin toisiamme kannustaen peräkanaa lähtöpisteeseen, missä Susanna mittasi uudelleen sokerit ja jakoi kaikille oikeaoppiset välipalat liikunnasta palautumiseen ja ihka uudet VITA-mittarit.

Totesimmekin aivan konkreettisesti näin lyhyen, mutta reippaan liikunnan, laskevan yllättävän paljon verensokeria. Toivottavasti ainakin osa meistä jatkaa sauvojen kanssa liikkumista, sillä se kiinteyttää lähes koko kroppaa, ainakin seuraavana päivänä siltä tuntui.

Kameran ja tekstin takana
Mirja Kulo



OPERAATIO PIENI ELE

PIENI ELE-keräys on kuntavaalien yhteydessä **28.10.2012**
Ennakkoäänestyspäivät ovat **17.10.–23.10.2012**

YHDISTYS TARVITSEE LIPASVAHTEJA

Varsinaisena äänestyspäivänä ja ennakkoäänestyspäivinä yhdistys osallistuu keräykseen Turussa, Kaarinassa ja Liedossa. Turussa lipasvahteja tarvitaan ennakkoäänestyspaikka Skanssin Kauppakeskukseen ja varsinaisena äänestyspäivänä Mikonmökkiin, Puutarhakatu 24, Pansion kirjastoon, Pernontie 29 ja Paattisten koululle, Toffinkuja 2.

Kaarinaan lipasvahdiksi haluava voi ilmoittautua
Tapio Jokiselle, puh 050 5722 530 ja
Lietoon yhteyshenkilö Leena Karvalalle, s-posti
leena.karvala@lieto.fi



Onko joku paikka lähellä Teitä vai onko Teillä mahdollisuus mennä kauemmaksikin.

Ottakaa yhteyttä Pirjo Seppälä, pirjoriittaseppala@gmail.com, 0400 959 605.

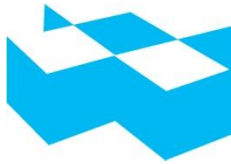
Liity jäseneksi



Liittymällä jäseneksi liittyt samalla Diabetesliittoon. Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenmaksu on 22 euroa (2012). Jäsenmaksu sis.mm. neljästi vuodessa ilmestyvän Lounais-Suomen Diabetes ry:n Tiedotteen. Jäseneduista voi lukea www.lounais-suomendiabetes.fi

Uudet jäsenet saavat laskun liittymiskaukautta seuraavan kuukauden aikana. Kuluvan vuoden jäsenmaksu veloitetaan tammi-syyskuun aikana liittyviltä jäseniltä. Loka-joulukuussa liittyvät jäsenet liitetään jäseniksi vasta seuraavan vuoden tammikuun alusta.

Uusi jäsenmaksunsa maksanut jäsen saa Diabetes-lehden maksutta liittymisvuoden loppuun saakka (liittymisedun voi saada vain kerran, ensimmäistä kertaa liittyessään). Loka-, marras- ja joulukuussa liittyneet jäsenet saavat Diabetes-lehden maksutta liittymisajankohdasta alkaen seuraavan kalenterivuoden ajan. Seuraavina vuosina uusi jäsen voi tilata Diabetes-lehden edulliseen jäsenetuhintaan (12 € v. 2012).



Luentopäivä teemalla **”NUORALLA TANSSIA YKKÖSTYYPIN KANSSA”**

Aika	Lauantai 10.11.2012 klo 09.30 – 15.00.
Paikka	Turun kristillinen opisto, Lustokatu 7, 20380 TURKU.
Kohderyhmä	Tyypin 1 diabeteksestä tietoa haluavat sekä siihen sairastuneet ja heidän läheisensä.
Ilmoittautuminen	Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesasemalle joko puh: 040 758 5113 tai diabetesasema@gmail.com viimeistään 1.11.2012.
Osallistumismaksu ruokailut.	20 € / henkilö sisältäen luentoja lisäksi ohjelmassa mainitut Osallistumismaksu maksettava viimeistään 1.11.2012 tilille OP FI71 57107 02008 7347.

OHJELMA

klo 09.30 – 09.45	Ilmoittautuminen ja kahvi luentosalissa.
klo 09.45 – 10.00	Tervetuloa sekä käytännön asiat Puheenjohtaja Tapio Jokinen
klo 10.00 – 11.30	Liikkumisen ilo ja tärkeys Fysioterapeutti Sari Tuomi
klo 11.30 – 12.00	Suun terveys ja omahoito Hammaslääketieteen tohtori Pia Meurman
klo 12.00 – 13.15	Lounas
klo 13.15 – 14.45	Diabeetikon hoidon ”uudet” tuulet Dosentti Hannu Järveläinen
klo 14.45 – 15.00	Tilaisuuden päätös Varapuheenjohtaja Pirjo Seppälä

järjestäjänä Lounais-Suomen Diabetes ry

VERENSOKERIMITTAREIDEN VAIHDOT INSULIINIHOITOISILLE DIABEETIKOILLE

Diabetestarvikkeet kilpailutettiin EU-hankintana avoimella hankintamenettelyllä. Hankinta koskee Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin kuntayhtymän erityisvastuualuetta (ERVA), johon myös Turun kaupungin Sosiaali- ja terveystoimi kuuluu.

Diabetestarvikkeiden hankintakausi on 9.3.2012- 28.2.2014, eli tämän ajan noudatamme kilpailutuksen tulosta.

Insuliinihoitoiselle diabeetikolle kotikäyttöön annettava veren-sokerimittari valitaan hankinta-menettelyn mukaisesti. Tästä voidaan poiketa vain erityisin, hoidollisesti perustelluin syiden takia (esim. vaikea näkövamma).

Nämä erityiset syyt on käytävä ilmi lääkärin potilaalle tekemässä **hoitosuunnitelmassa**.

Mittareiden vaihdot on aloitettu keväällä 2012. Diabetesvastaanoton potilaat saavat uuden mittarin ja liuskat diabetes-vastaanotolta vastaanottokäyntien yhteydessä tai liuskoja hakiessaan ja terveysasemien ja muualla hoidossa olevat potilaat saavat mittarin ja liuskat hoitotarvi-kejakelusta.

Mittarin käytössä opastavat diabetesvastaanoton ja hoitotarvikejakelun hoitajat sekä Lounais-Suomen Diabetes ry.

Tablettihoitoiset tyypin 2 diabeetikot voivat hankkia verensokerimittarin itse joko apteekista tai Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesasemalta. Insuliinihoitoiselle diabeetikolle mittari annetaan hoitotarvikejakelusta tai diabetesvastaanotolta.

Liuskat annetaan hoitavan lääkärin tekemän **yksilöllisen hoitosuunnitelman** mukaisesti.

Liuskoja jaetaan seuraaviin mittareihin:

Freestyle Lite ja Freestyle Freedom

Lite (Abbot Oy)

Contour, Contour XT, Contour USB ja Contour next USB (Bayer Oy)

On Call Advanced (Ekoweb Oy)

One Touch Vita (Lifescan Oy)

Verensokerimittaria hankkiessaan diabeetikon on syytä huomioida, että hoitotarvikejakelussa jaetaan vain kilpailutuksen mukaisia liuskoja.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesasema myy liuskoja kaikkiin mittareihin, myös kilpailutuksessa hävinneisiin esim. Accu-Chek – mittareihin, sekä kaikkia verensokerin mittaamiseen tarvittavia tarvikkeita ja apuvälineitä.

Diabetesvastaanotto.

Käsityöläiskatu 2, 20100 Turku

puhelinajat diabeteshoitajille

ma-to klo 11-12

Elina Pyysalo puh 02 2661439

Leena Lehtinen puh 02 2662708

Marjatta Viinikkala puh 02 2662791

toimistokännykkä 040 1326162

Hoitotarvikejakelu, Puutarhakatu 14 katutaso, 20100 Turku

terveydenhoitajan puhelinaika tiistaisin ja perjantaisin klo 08-09

puh 2661527 ja 2661522

Avoinna

ma klo 12.00 – 15.00

ti klo 9.00 – 17.00

ke klo 9.00 – 12.00

to klo 7.30 -- 15.30

pe suljettu

Lounais- Suomen Diabetes ry Diabetesasema

Yliopistonkatu 37 A U-kerros, 20100 Turku, puh. 040 758 5113

diabetesasema@gmail.com

JALKOJENHOIDOSTA

Koska jalkojenhoito on kilpailutuksessa ja asia edelleen kesken, eikä avustuksia ole tänä vuonna jaettu Diabetesyhdistykselle, joudumme siihen asti kunnes kilpailutus on hoidettu loppuun toimimaan ostopalveluiden kanssa. Jalkojenhoitoa maksusitoumuksella voivat saada ne diabeetikot, jotka kuuluvat riskiluokkaa 2-3, ja hoitokertoja max 5.

Asiakasmaksu on 7,5 € (toimistomaksu 3 €)

Hoitava lääkäri kirjoittaa jalkojenhoitolähetteen, jonka hän lähettää Diabetesvastaanottoon Ylii. Anne Artukalle. Sitoumuksen saatuaan asiakas ottaa yhteyttä Diabetesasemalle ja varaa ajan jalkojenhoitoon.

Turun kaupunki, Sosiaali – ja terveystoimi

MINIROSKIS

Miniroskis on Roska päivässä -liikkeessä syntynyt innovaatio.

Miniroskikseen voi panna purkat, karkkipaperit, suklaapatukoiden käärepaperit ja muut talvisin vaarallisen liukkaat roskat.

Tupakoijat voivat panna miniroskikseen tupakantumpin palavanakin. Ilmatiiviissä purkissa tumppi sammuu hyvin nopeasti. Miniroskis kestää käytössä vuosien ajan.

Miniroskis on myös hyvä säilö käytetyille verensokeriliuskoille.

Paras vaihtoehto on diabeetikon koeliuskapurkki, jonka "lippalakillinen" kansi on kiinni purkissa. Suomessa on paljon diabeetikkoja, kysele tuttavapiiristäsi purkkeja.

Haluatko koristella itse oman purkkisi?

Purkin voit koristella esimerkiksi tarroilla, kangastilkuilla, pitsillä tai lehdestä leikatulla kuvalla. Kun päällystät lehdestä leikatun kuvan leveällä tarralla, purkista tulee erittäin siisti. Purkin voi maalata myös nopeasti kuivuvalla akryylimaalilla.

**Yhdistys kerää tyhjiä liuskapurkkeja.
Tuo siis tyhjät purkit meille Diabetesasemalle,
lähetämme ne eteenpäin tuunattaviksi.**



ONETOUCH®

LifeScan järjestää

OneTouch® Vita® -verensokerimittariin
tutustumispäivän

12.9. 2012 klo 11-15.00

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry:n
tiloissa.

Tarjolla on kahvia ja pullaa.

Tilaisuuteen osallistujille
annetaan uusi
OneTouch® Vita® -verensokerimittari.

Tervetuloa!



ONETOUCH®
Vita®

LifeScan, LifeScan logo, OneTouch®, OneTouch® Ultra®2, OneTouch® UltraEasy®, OneTouch® UltraSmart®, OneTouch® Select® ja OneTouch® Vita® ovat LifeScan Inc:n tavaramerkkejä. © 2010 LifeScan Suomi.
AW-XXXX-FI

LIFESCAN
a Johnson & Johnson company

Tanssiurheiluseura Fregolina ry
Jäsenkorttia näyttämällä saa 5%
alennusta.

SYKSY 2012 TUNNIT JA RYHMÄT:

Lasten kilpatanssin alkeet

- alkaa su 2.9.2012 klo 15-16
- hinta 85 € / 16 kertaa + 20 €
jäsenmaksu / vuosi
- ohjaajana *Mikko Peltonen*

Lasten kilpatanssin alkeisjatko (sopii myös vasta-alkajille)

- alkaa su 2.9.2012 klo 17-18
- hinta 85 € / 16 kertaa + 20 €
jäsenmaksu /vuosi
- ohjaajana *Mikko Peltonen*
- kurssiin sisältyy ke klo 18-19,
Mikon ohjaama practise-tunti

Aikuisten kilpatanssin alkeisryhmä

- alkaa su 2.9.2012 klo 16-17
- hinta 95 € / 16 kertaa + 20 €
jäsenmaksu / vuosi
- ohjaajana *Mikko Peltonen*
- kurssiin sisältyy ke klo 18-19,
Mikon ohjaama practise-tunti

Salsaa aikuisille

- alkaa ke 5.9.2012 klo 17.15-18
- ohjaajana energinen ja innostava
kuubalainen tanssinopettaja
Reynier Gomez
- hinta 75 € / 15 kertaa + 20 €
jäsenmaksu / vuosi

Jazz-Nykytanssi 7-12-vuotiaille

- alkaa ma 3.9.2012 klo 18-19
- paikkana Vapari Kaarinan
keskusta, ohjaajana *Petra Kreekka*

- hinta 75 € / 15 kertaa +
jäsenmaksu 20 € / vuosi

DanceMix 7-12 vuotiaille

- alkaa pe 7.9.2012 klo 16.30-17.30
- hinta 70 € / 15 kertaa +
jäsenmaksu 20 € / vuosi, ohjaajana
Meiju Vuorela

StreetLatin 13-19-vuotiaille

- alkaa to 6.9.2012 klo 17.30-18.30
- hinta 75 € / 15 kertaa +
jäsenmaksu 20 € / vuosi, ohjaajana
Leena Saario

Bailatinoa 7-12-vuotiaille

- alkaa su 2.9.2012 klo 11-12
- paikkana Pääskyvuoren koulu,
ohjaajana *Mirva Sonck*
- hinta 75 € / 15 kertaa +
jäsenmaksu 20 € / vuosi

Tanssiin tutustuminen Vanhempi ja lapsi (lapset 2-6-vuotiaat) yhdessä

- alkaa ti 2.10.2012 klo 16.30-17.30
- hinta 75 € / 15 kertaa +
jäsenmaksu 20 € / vuosi, ohjaajana
Satu Mononen

Ilmoittautumiset ja lisätiedot ryhmistä Pirjo Helenius

pirjo.helenius@fregolina.net

puh. 040 504 2392



Tanssiurheiluseura
Fregolina ry on
Sinettiseura ja siten
olemme Nuoren
Suomen tarkastama
Laatu - Sinettiseura.

Näitä Sinettiseuran
velvoittamia toimintatapoja, arvoja ja
sääntöjä seurassamme noudatetaan

Syksyinen juurespata 5 annosta

200 g porsaanlihaa suikaleina
(rasvaa 10–12%)
8–10 perunaa (600 g) (tai n. 1 dl
kokonaisia ohrasuurimoita)
3 dl vettä (ohrasuurimoita käytettäessä 6 dl vettä)
1 suuri sipuli
2 porkkanaa
pala lanttua (100–150 g)
360 g kaalia (noin neljännes keskikokoisesta)
pala juuriselleriä (50 g)
1 lihaliemikuutio
1/2 rkl rosmariinia
3–4 kokonaista valkopippuria
(1/2 tl suolaa tarvittaessa)

Kuori ja kuutioi perunat, sipuli, porkkanat, lanttu ja selleri. Suikaloi kaali. Laita kaikki kasvikset ja perunat (tai ohrasuurimot) uunivuokaan. Lisää vesi, johon on murustettu lihaliemikuutio ja sekoitettu mausteet. Laita lihasuikaleet päällimmäiseksi vuokaan. Kypsennä aluksi uunissa 200 asteessa noin puoli tuntia, jotta lihasuikaleet ruskistuvat. Jatka kypsentämistä 175 asteessa noin 1 1/2 tuntia. Sekoita välillä. Lisää tarvittaessa vettä kypsennyksen aikana.



1 annos (n. 3 dl) juurespataa
perunoilla sisältää noin

- 25 g hh
- 230 kcal (965 kJ)



1 annos (n. 3 dl) juurespataa
ohrasuurimoilla sisältää noin

- 20 g hh
- 205 kcal (860 kJ)



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