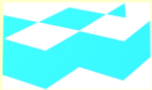


Lounais-Suomen Diabetes ry jäsenlehti **SOKERIPALA**

2014  Numero 2



TULEVAA:

- ~ KUNINKAAN PUHE – teatterimatka Tampereelle
- ~ Abbottin mittarinvaihtopäivä
- ~ EVITA – teatterimatka Tampereelle
- ~ Retki Visavuoren museoon ja Jittalan lasikeskukseen

MYLLYN APTEEKKI

Palvelemme ma-pe 9-21,
la 9-18 ja su 12-18
Kauppakeskus Myllyssä.

TERVETULO!

puh. 02 3323910
www.myllynapteekki.fi



Meiltä saat
Bonusta
vapaan kaupan
tuotteista.



YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

DIABETESASEMA
Yliopistonkatu 37 A U-krs, 20100 TURKU



040 758 5113

Fax (02) 469 5288



info@lounais-suomendiabetes.fi

www.lounais-suomendiabetes.fi

Jäsenlehden asioiden tiimoilta yhteydenotot



markkinointi@lounais-suomendiabetes.fi

**Diabetesaseman toimiston
aukioloajat:**

**Ma klo 11 – 16
Ti klo 12 – 16
Ke klo 12 – 16
To klo 12 – 19
Pe puhelinaika
klo 8.30 – 12.30**

HUOM!

Poikkeavat aukioloajat!

**To 17.4 suljetaan klo 15.00
Toivotamme rauhallista pääsiäistä!
Ke 30.4 suljemme klo 15
Toivotamme hauskaa vappua!
To 1.5 Vapunpäivä – suljettu
To 29.5 Helatorstai – suljettu
Pe 20.6 Juhannusaatto – suljettu
Toivotamme aurinkoista juhannusta!**

Seuraavien jäsenlehtien ilместymisviikko ja materiaalin viimeinen palautuspäivä

35-36 / 2014

ma 11.8.2014

45 -46/ 2014

to 23.10.2014

5-6 / 2015

to 15.1.2015

17-18 / 2015

ma 13.4.2015

SOKERIPALA / Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenlehti
Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omassa jäsenlehdessä, Turun Sanomissa
maanantaisin yhdistykset-palstalla, Diabeteslehdessä ja kotisivuilla
www.lounais-suomendiabetes.fi

Painomäärä.3000 - 3300

Painopaikka:Paino-Kaarina Oy

Kevät on kokousten aikaa

Lounais-Suomen Diabetes ry:n kevätkokous pidettiin Happy Housissa, Ur-
sininkatu 11, 25.03. 2014. Kokouksen esityslistalla oli tärkeimpänä asia tilin-
päättöksen vahvistaminen ja hallituksen täydentäminen. Kokouksessa päätet-
tiin, että varajäsen Hanna Aalto valitaan varsinaiseksi jäseneksi ja toiseksi
varsinaiseksi jäseneksi tuli Juhani Koskinen. Varajäsenenä jatkaa Petteri
Koskivaara. Tilinpäätös osoitti vuodelta 2013 tappiota, mutta siihen oli hyvät
syyt. Diabetesasemalle hankittaa uusia tietokoneita ja investointiin kolmannen
jalkojenhoitajan huone ja näiden investoinnin arvo oli yhteensä noin 7000€
Varsinainen toiminnallinen tappio oli noin 1500€. Tänä vuonna täytyy kuluja
seurata tarkemmin, jotta toiminta olisi mahdollisesti saada voitolliseksi. Tänä
vuonna 17-18.05. on Tampereella Suomen Diabetes ry liittovaltuuston koko-
us. Yhdistystämme edustaa Tampereella 7 edustajaa eli Sonja Lindblom-
Suominen, Pirjoriitta Seppälä, Tapio Jokinen, Esa Timonen, Tapani Kulo ja
Mirja Kulo. Varaedustajiksi valittiin Petteri Koskivaara ja Hanna Aalto sekä
Erkka Aalto. Edustajien määrä perustuu meidän jäsenmäärään ja valtakirjalla
edustaminen ei ole mahdollista, joten siksi edustajia täytyy olla kaikkiaan
seitsemän. Liittokokouksessa on esillä erittäin tärkeitä henkilövaaleja sekä
yhdistyksen sääntöjen modernisointi. Tämän takia oman yhdistyksemme täy-
tyy olla edustettuna kaikilla mahdollisilla edustajilla. Tulemme kokouksessa
ehdottamaan Suomen Diabetes ry: puheenjohtajistoon yhdistyksemme jäsen-
tä professori Tommi Vasankaria Kaarinasta. Toivotan Sokeripalan lukijoille
hyvää kevään jatkoa ja hyvää kesää. TAPIO JOKINEN

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N HALLITUS 2014

Jokinen Tapio, puheenjohtaja
Seppälä Pirjo, varapuheenjohtaja
Diabetesaseman vastaava
Heiskanen Anneli, sihteeri

Lindblom-Suominen Sonja, rahastonhoitaja ja kerhovastaava
Laaksonen Jaakko, liikuntavastaava
Aalto Hanna, lasten- ja nuorten kerhon vastaava
Koskinen Juhani, Timonen Esa, Nurmi Hanna

Varajäsenet
Koskivaara Petteri

Hallituksen ulkopuolelta:
Hack-Rahkala Pirjo, jäsenasiat ja markkinointi



VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

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

HANNA LAINE
dosentti, endokrinologian ja sisätauti-
tien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

LASSI NELIMARKKA
LT, endokrinologian ja sisätautien eri-
koislääkäri, diabeteksen hoidon eri-
tyispätevyys

TAPANI RÖNNEMAA
LKT, professori, sisätautien erikois-
lääkäri, diabeteksen hoidon
erityispätevyys

MINNA SOINIO
LT, endokrinologian ja sisätautien eri-
koislääkäri, diabeteksen hoidon
erityispätevyys

MARKKU VÄHÄTALO
yleislääketieteen erikoislääkäri, diabe-
teksen hoidon erityispätevyys

JUHA PELTONEN
endokrinologian ja sisätautien
erikoislääkäri

DIABETESVASTUUHOITAJA

MIRJA KULO



JALKOJENHOITAJAT

ESSI MÄKINEN
jalkaterapeutti (AMK)

HEIDI SAARINEN
jalkaterapeutti (AMK)

IRJA KOFFERT
rek. jalkojenhoitaja

facebook®

HEI
tule
TYKKÄÄMÄÄN
meistä!



[https://www.](https://www.facebook.com/LounaisSuomenDiabetes)
facebook.com/
LounaisSuomen
Diabetes

Esittelyssä

JOHANNA LAMPINEN



toimistoharjoittelija

Olen kotiutunut opiskelujen myötä Turkuun Helsingistä. Erityiseksi Turun tekee, että olen löytänyt täältä ja sittemmin avioitunut rakkaan Heidekenillä syntyneen valtiotieteilijän, Raulin kanssa. Meillä on kaksi mahtavaa vuonna 2000 ja 2003 syntynyttä poikaa, Aatos ja Oiva. Asumme Turun kansainvälisessä lähiössä Halisissa. Lemmikkinä perheessämme on miljoonakaloja.

Diabetesasemalla aloitin harjoittelun helmikuussa 2014.

Olen sihteerimerkonomi koulutukseltani, ja jatkoin opiskeluitani yliopistolla biologiksi. Rakastan luontoa, mutta lapset saatuani jäin pitkäksi aikaa kotiin ja tutkimusala sai jäädä. Ennen kotiäitiyttä työskentelin Saaristomeren kansallispuiston ennallistamisprojektissa Metsähallituksessa, jossa työyhteisöme oli kaksikielinen. Puoleeni voi siis kääntyä ruotsinkielellä. Samma på svenska: Vi ses på kontoret!

Harrastuksiini kuuluvat muiden muassa Halisten Koroiset-lehden ja Luomulehden avustaminen, taloyhtiöme asukastoiminta, koulun vanhempaintoiminta, sienestys, luomu- ja lähiruoka sekä polkupyöräily. Toimistolla tavataan!

Hanna Aalto

Perhekerhonvetäjä



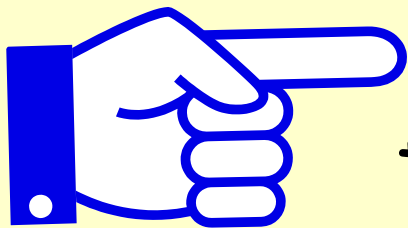
Syntymävuosi ja paikka: 1980 ja Turku

Diabeteshistoriani: toisesta lapsesta raskausdiabetes. Vuosi synnytyksestä todettiin kontrollikäynnillä lada-tyyppinen Diabetes.

Perhe: aviomies ja 7-vuotias Maya ja 3-vuotias Akseli

Työ: Fazer Amicalla laitoin ruokaa ja siivoan palvelutaloissa ja toimin yksityisyrittäjä kosmetiikka- ja hyvinvointifirma Oriflamessa
Harrastukset: jumppa

Toimenkuva Lounais-Suomen Diabetes ry:ssä: olen uusi perhevastaava ja muutenkin uusi yhdistyksen toiminnassa. Kartoitan nyt, mitä lapset ja nuoret haluaisivat tehdä porukalla tai koko perheen voimin. Vertaistuki on tärkeää, mutta myös hauskanpito ja uudet ystävät lapsille ja nuorille.



Hei Sinä siellä,
juuri Sinä
tarvitsemme apuasi!

PIENI
ele
KERÄYS KOTIMAAN
VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE

Ota yhteyttä Diabetesasemalle
ja ilmoittaudu lipasvahdiksi!

puh. 040 758 5113

info@lounais-suomendiabetes.fi

- Kasvo-, käsi- ja jalkahoidot • Ultraäänihoidot
- Timanttimikrohionta • Puragenhoito
- Intialainen päähieronta • Meikkaukset
- Aromahieronta • Lymfahieronta • Infrapunahoito
- Kiviterapia • Turvehoidot • Vyöhyketerapia
- Geelikynnet • Lahjakortit



Ajanvaraukset
(02) 469 2503

Cidesco-Dipl.kosmetologi Marja-Leena Ollikainen

kauneusPISTE

Ma-pe 10-18, la 9-14 • Ratsumiehenkatu 8, K-Market Uittamo
www.kauneuspisteollikainen.com

Tehokas ja toimiva luonnontuote.
Hoitaa, suojaa ja parantaa
ulkoisesti ja sisäisesti.

A L O E V E R A

voiteet, rasvat, suihkeet, juomat

Tero-Juhani Kojo

050 494 6556

Parasta ihollesi päivittäin



Sydän-
ystävällinen!

BIOTEEKIN
DUO
E-EPA+E-DHA
650 MG

VAHVA OMEGA

D-vitamiinia
kalasta!

BIOTEEKIN
DIACAPS
VERENSOKERIN HALLINTAAN

60 KAPS.

FIAPILA + ALFALIPOIINIHAPPO + KROMI

www.bioteekki.fi

Terveys- ja luontaistuotekaupoista, -osastoilta ja apteekeista.

BIOTEEKIN

DUO E-EPA+E-DHA 650 mg

Vahva ja puhdas omega-3-kala-
öljyvalmiste.

BIOTEEKIN DiaCaps

Bioteekin Diacaps sisältää Intiassa
perinteisesti käytettyä sarviapilaa
(Fenugreek) sekä alfalipoiinia ja kro-
mia, joka edistää veren glukoosita-
sojen pysymistä normaalina.

BIOTEEKIN Super-D

Vahva ja hyvin imeytyvä
D-vitamiini. Tärkeää vas-
tustuskyvylle ja luustolle.



Wellness Natural Balance tuotteet auttavat minua jokapäiväisessä elämässäni elämänkumppanini diabeteksen hallinnassa. Terveellinen ja luonnollinen tuotesarjan matala glykeemisen Natural Balance Shake proteiinikuitujauhe, Natural Balance soup keittojauhe ja Natural Balance välipalapatukka auttavat pitämään verensokerin tasaisena. Käytän tuotteita välipalana, verensokerin tasaiseen nostoon sekä ateriankorvikkeena. Toimivat myös painonpudotuksessa.

Tule kuuntelemaan, miksi nämä ovat hyviä tuotteita diabeteksen hoidon apuna.

to 24.4 kello 18.30-19.30 ja su 4.5 kello 12-13.

**Osoite Kanslerintie 1, Turku
Oriflame toimitila**

Kysy lisää Hanna Aalto,
wellness edustaja, puh. 040 751 5534
hanna_h_a@hotmail.com

Lue lisää hyvinvointituotteista
www.hannankauneudenmaailma.fi
tai pyydä kotiin ilmainen Wellness
ja Diabetes mainoslehtinen.



Ja sitten liikutaan

Jaskan liikkumisesta oli juttua muutamassa viime vuoden tiedotteessa. Nyt Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry:n järjestäytymiskokouksessa Jaskalla kävi siis todella kunnon tuuri, hänestä valittiin liikuntavastaava. Teeke todella hyvää, että hän itsekkin pääsee osallistumaan ja ehkäpä muutama muukin uskaltautuu kokeilemaan liikkumista Jaskan mukana. Jaska on käynyt Veritas Stadionilla Turun kaupungin liikuntavastaavan juttusilla. Siellä Jaska sai myönteisen vastaanoton ja kaupunki saattaisi tulla mukaan, kun tiedämme, mitä haluamme ja haluaako myös joku toinen yhdistys liikkua meidän kanssamme samaan terveellisempään suuntaan. Jaska kaipaa kuitenkin apuasi. Miten sinä haluaisit liikkua? Mitä eri liikuntamuotoja haluaisimme kokeilla? Jaska toivoo sinun lähettävän omia ehdotuksiasi esim. sähköpostitse suoraan Jaskalle

jaakko.laaksonen@dnainternet.net tai soittamalla numeroon 0400 941038.

Jaska kaipaa todella apuasi, sillä hänkin tarvitsee liikuntaa. Vyötärönseutu pyöristyy ja aikaisemmin päälle mahtunut puku on muuttunut kireäksi. Ja tästä on hyvä tehdä myös koko perheen yhteinen harrastus, liikunta ei ole itsellekään pahasta. Kiristää itseläkin nuo kesävaatteet talven jäljiltä. Jaska odottaa yhteydenottoasi. Kevätterveisin

Jaska
&
Anneli



Elix Diabene

Ravintolisä tasoittamaan
verensokerin vaihtelua

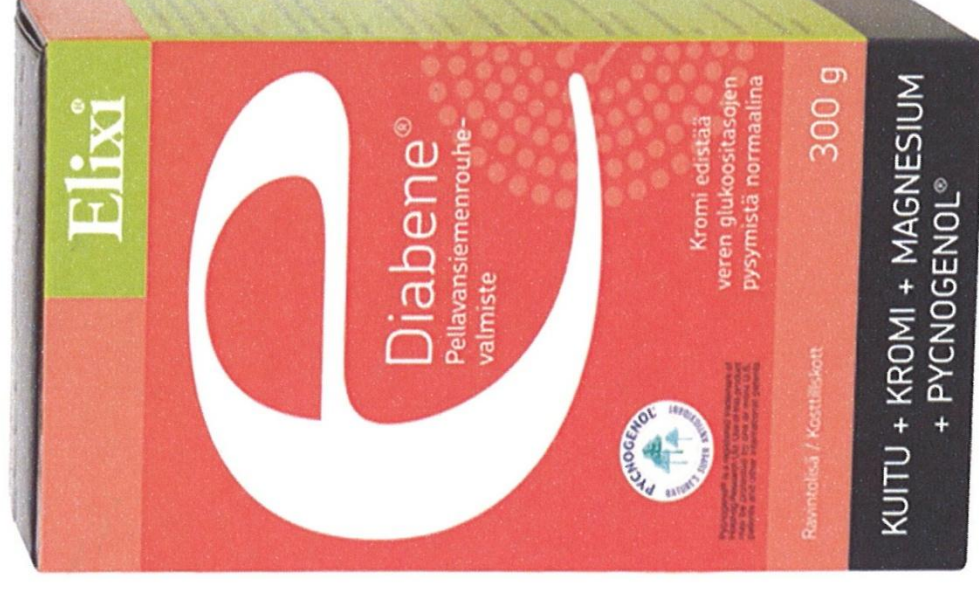
Elix Diabene® -ravintolisä on kehitetty henkilöille, joilla verensokeritaso on lievästi koholla. **Diabene®** on ainutlaatuinen yhdistelmä kotimaista pellavansiemenrouhetta, kromia, magnesiumia ja **Pycnogenolia®**. **Elix Diabene®** on tarkoitettu osaksi monipuolista ruokavaliota ja se sopii käytettäväksi aamupalan tai välipalan yhteydessä esimerkiksi puuroon, viiliin tai jogurttiin sekoitettuna.

Elix Diabenen® sisältämässä pellavansiemenrouheessa on ravinto-kuitua ja ihmiselle välttämättömiä rasvahappoja. Kuitupitoinen ruoka-valio lisää kylläisyyden tunnetta ja tasaa verensokerin nousua aterian jälkeen. Kolmannes pellavansiemenrouheen kuiduista on liukoista, hyhytelöityvää kuitua, joka hidastaa mahalaukun tyhjentymistä ja hiilihydraattien imeytymistä.

Elix Diabenen® sisältämä kromi edesauttaa glukoositasojen pysymistä normaalina. Magnesiumin on todettu vähentävän tyypin 2 diabeteksen riskiä merkittävästi (Lopex-Ridaura ym. 2004).

Kohonnut verensokeri lisää myös magnesiumin poistumista elimistöstä, jolloin sen tarve lisääntyy. **Diabenen®** sisältämä patentoitu ja kliinisesti tutkittu **Pycnogenol®** hidastaa merkittävästi sokeryhdisteiden, kuten hiilihydraattien, imeytymistä hillitsemällä ruoansulatusentsyymien, alfa-glukosidaasin, toimintaa pohjukaissuolella (Schäfer et al., 2006).

- ▲ **Elix Diabene®**, 300 g
- ▲ **Annostus:** 2 annosmitallista eli 10 g / vrk
- ▲ **Jälleenmyynti:** apteekit



Osallistu kilpailuun www.elixi.fi
Voit voittaa verensokerimittarin

ELIXI OIL OY • WWW.ELIXI.FI

TAPAHTUMAKALENTERI

KULTTUURI

To 15.5.14 klo 19 Tampereen työvä-
enteatterissa, esitys Kuninkaan puhe.
Katso mainos s. 10

Pe 10.10.14 klo 19 Tampereen
työväen teatterissa musikaali EVITA.
Katso mainos s. 10

KERHOT

Måndagsklubben Meddelar

Magnus Taxell tel. 041 465 1172 eller
magnustaxell@gmail.com

Svenska Klubben samassa talossa
kerroksen alemmas, Folkhälsanin ti-
loihin. Keitämme kahvit ja teen itse.
Kokoonnumme maanantaisin seuraa-
vasti: 28.4. ja 19.5. -klo 18-20.

Yhteishenkilö

Folkhälsanilla on Margó Storm,
p.040 777 47 69. Käyntiosoite arkisin
on Linnankatu 10 A.

Keskustelukerho

Tiistaisin klo 17.30-19

Happy House monitoimikeskus,
Ursininkatu 11, Turku

Seuraavat kokoontumiset:

toukokuussa vierailu – paikka auki.

Syksyn kokoontumiset:

09.09.14 klo 17.30 Happy House

07.10.14 klo 17.00 Cafe Elvira

11.11.14 klo 17.30 Happy House

Joulukuun kokoontumisesta ilmoite-
taan myöhemmin syksyllä.

Vetäjänä toimii Sonja Lindblom-
Suominen
puh. 040 512 7581

Perhekerho

Lasten ja nuorten perhekerho läh-
tee taas käyntiin. Kerhot ovat koko
perheelle tarkoitettuja vertaistukea
ja tietoa diabeteksestä antavia sekä
mahdollisuus lasten saada uusia
ystäviä. Lisää infoa s. 18.

**Kevään ensimmäinen kerho on
torstaina 17.4 kello 17-19.**

Outi Abrahamssonin erityistason per-
hepsykoterapeutti, "Voiko diabetek-
sen nostaa hattuhyllylle" - keskustelua
lapsen pitkäaikaissairaudesta

**Toinen tapaaminen on keskiviikko-
na 14.5 kello 17-19**

Paikalle tulee Modzin edustaja Sanna
Koski.



MITTARINVAIHTOPÄIVÄT

Ke 14.5 klo 11-15 Abbott –
FreeStyle Lite ja Freedom.
Edustaja Sirpa Kaartinen paikalla,
kahvitarjoilu.



KUNINKAAN PUHE

EVITA

Lähtö molempiin teatteriesityksiin ortodoksisen kirkon luota klo 15 ja paluu puolen yön aikaan. Pysähdytään mennessä Pirkanhovissa, jossa mahdollisuus syödä tai ostaa juotavaa sekä snack-palaa.

Ilmoittautuessasi: kerro nimesi, puhelinnumero ja osoitteesi – tarvitsemme sen laskutusta varten.

To 15.5.14 klo 19 Tampereen Työvänteatterissa esitys KUNINKAAN PUHE. Hintaa jäsenille 50 € ja ei jäsenille 55 € sis. teatteriliput, väliaikakahvin ja nisin, bussin ja matkanvetäjä Oili Peltola. Sitovat ilmoittautumiset to 10.4.14 mennessä Diabetesasemalle puh.

040 758 5113 tai

info@lounais-suomendiabetes.fi

Kuninkaan puhe on tositapahtumiin perustuva liikuttava kertomus äänkyttävästä Kuningas Yrjö VI:stä.



Pe 10.10.14 klo 19 Tampereen Työväen teatterissa musikaaliesitys EVITA. Hintaa jäsenille 67 € ja ei jäsenille 72 €

sis. teatteriliput, väliaika kahvin ja nisin, bussin ja matkanvetäjä Oili Peltola. Sitovat ilmoittautumiset ti 9.9.14 mennessä Diabetesasemalle puh. 040 758 5113 tai

info@lounais-suomendiabetes.fi

**Tulossa on visuaalisesti
henkeäsalpaavan
hieno
ja
näyttävä
suurmusikaali!
"Et itkeä saa Argentiina"
ja muut unohtumattomat
kappaleet
kuljettavat tarinaa
eteenpäin.**



Retki Visavuoren museoon ja Iittalan lasikeskukseen tiistaina 19.8.2014

Lähtö: klo 8.00 Ortodoksisen kirkon edestä

Paluu: noin klo 19

Hinta: jäsenet 35 € ja ei jäsenet 40 €

**Hintaan sisältyy:
pääsymaksut kohteisiin ja opastus,
kahvi ja sämpylä Visavuoren
museokahvilassa, matkat ja
matkanvetäjä Oili Peltola.**

**Ruokailu: Ravintola Lasimäessä, Iittalassa
(omakustannus)**

Sitovat ilmoittautumiset Diabetesasemalle ma 14.7.
mennessä, ilmoita nimesi, puhelinnumerosi ja osoite las-
kutusta varten.

Retken kohteina:

- Visavuoren museo:
Kuvanveistäjä Emil Wikströmin 150 - vuotisjuhlavuosi
Kari – paviljonki: näyttely
- Naivistit – Kesän 2014 suurnäyttely, Iittala
Elämän kaleidoskooppi

Vapaata tutustumista muihin kohteisiin Lasimäessä:

- Iittalan lasimuseo
- Iittala Outlet, Kultasuklaan tehtaanmyymälä,
Hunaja-Aitta,
- lahjatavaraliikkeitä,
- Tuija Piepposen puoti ja näyttely

(Kuva: Visavuoren ateljee, Ari Korkala)

Lääkekatto

Maksat itse aina osan lääkekuluistasi ns. omavastuuosuutena.

Jos saman kalenterivuoden aikana korvatuista lääkkeistä, kliinisistä ravintovalmisteista ja perusvoiteista maksamasi omavastuuosuudet ylittävät 610 euroa kalenterivuodessa, sinulla on oikeus lisäkorvaukseen. Vuotuisen omavastuuosuuden täytyttyä maksat jokaisesta korvattavasta lääkkeestäsi 1,50 euroa. Jos lääkkeesi, josta saat lisäkorvauksen, kuuluu viitehintajärjestelmän piiriin ja sen hinta on viitehintaa kalliimpi, ja et halua vaihtaa lääkettäsi edullisempaan vaihtokelpoiseen lääkevalmisteeseen, maksettavaksesi tulee lisäksi viitehinnan ylittävä osuus. Kela seuraa lisäkorvaukseen oikeuttavan vuotuisen omavastuuosuuden täyttymistä apteekista saatujen tietojen perusteella. Apteekista välitetään ainoastaan tiedot korvattuina ostetuista lääkkeistä. Kun omavastuuosuus on ylittynyt, Kela lähettää sinulle tästä ilmoituksen. Saat lääkkeiden lisäkorvauksen suorakorvauksena apteekissa, kun apteekki tarkistaa oikeutesi lisäkorvaukseen Kelan suorakorvaustietojen kyselypalvelusta. Kustannusten korvaaminen edellyttää, että käytät lääkettä annostusohjeen mukaisesti. Uuden lääke-erän voit ostaa korvattuna vasta, kun olet käyttänyt edellisen erän lääkärin ohjeen mukaan lähes kokonaan. Kelan asiointipalvelusta voit itse seurata vuotuisen omavastuuosuutesi kertymistä. Palveluun kirjaututaan omilla verkkopankkitunnuksilla tai sähköisellä henkilökortilla. Asiointipalvelusta näet ainoastaan lääkeostot, joista olet saanut korvauksen.

Lääkevaihto

Apteekissa voit vaihtaa lääkärin määräämän lääkkeen edullisempaan vaihtokelpoiseen lääkevalmisteeseen, mikäli lääkärisi ei ole kieltänyt vaihtoa reseptiin tekemällään merkinnällä. Lääkevalmisteiden vaihtokelpoisuus arvioidaan Fimeassa.

Fimea hyväksyy vaihdon piiriin vain sellaiset lääkevalmisteet, jotka voidaan vaihtaa keskenään.

Vaihtaessasi lääkärin määräämän lääkevalmisteen apteekissa edullisempaan lääkkeeseen säästät lääkemenetustannuksissasi. Jos et halua vaihtaa lääkettäsi ja lääkkeesi hinta on viitehintaa korkeampi, saat korvauksen enintään viitehinnasta ja maksettavaksesi tulee lisäksi viitehinnan ylittävä osuus. Tämä viitehinnan ylittävä osuus ei kerrytä lääkemenetustannustesi vuotuisesta omavastuuosuutta (lääkekattoa).

Lähde: www.kela.fi



TIEDÄTKÖ MIKÄ ON KANSALLINEN TERVEYSARKISTO?

Sähköinen resepti

Sähköinen resepti on lääkemääräys, jonka lääkäri laatii ja allekirjoittaa sähköisesti. Sähköiset reseptisi ovat aina tallessa ja turvassa, kun ne tallennetaan valtakunnalliseen Reseptikeskukseen

Omakanta

Omakanta on kansalaisille suunnattu palvelu, jossa voi katsoa omia sähköisiä resepti- ja terveystietoja internetistä. Palvelusta voi myös tulostaa yhteenvedon kaikista sähköisistä resepteistään.

Potilastiedon arkisto

Potilastiedon arkiston avulla voit tarkastella omia potilastietojasi netissä vaivattomasti, ajasta ja paikasta riippumatta. Halutessasi myös ammattilaiset voivat hyödyntää niitä hoidossasi organisaatiosta ja paikkakunnasta riippumatta.

Lähde: Kansallinen Terveysarkisto

eResepti

HUOM! Edellyttää
että lääkäriilläsi on
palvelu käytössä!!



www.kanta.fi



Matkustajan todistettava oikeus lääkkeisiinsä!

Matkoilla kuljetettavia reseptilääkkeitä koskevat säännökset vaihtelevat eri maissa ja vastuu niiden selvittämisestä on matkustajalla itsellään. Ainakin lääkeresepi ja alkuperäispakkaus tarvitaan aina ulkomaille matkustettaessa. Sähköinen resepti on muuttanut käytäntöä siten, ettei potilaalla ole enää reseptejä itsellään. Hän voi pyytää yhteenvedon resepteistään apteekista tai tulostaa ne verkkopankkitunnusten avulla kanta.fi-sivustolta. Usein kohdemaiden määräyksiä voi joutua etsimään internetistä tai kysymään kyseisen maan edustustosta tai lähetystöstä.

Maahantuonnin rajoitukset ovat erilaisia eri maissa ja tiedon saaminen voi olla vaikeaa. Tulli ja Fimea voivat antaa neuvontaa vain Suomea koskevista säännöksistä, kertoo yliproviisori Sami Paaskoski Fimeasta.

Paaskoski neuvoo, että minkä tahansa reseptilääkkeen kohdalla on syytä pitää matkalla mukana lääkeresepi. Sen lisäksi lääkkeet on syytä säilyttää alkuperäispakkauksessaan, jossa on mukana myös annostusohjelippu. Irrallaan taskun pohjalla pyörivät lääkkeet herättävät helpommin rajaviranomaisen epäluulon mahdollisessa tarkastustilanteessa.

Jossain maissa vaaditaan lääkeresepin lisäksi lääkärin kirjoittama vapaa-muotoinen todistus, jossa selvitetään potilaan lääkkeet, injektoiden annossa tarvittavat neulat ja diagnoosit, joiden perusteella lääkkeet on määrätty. Todistus voidaan kohdemaasta riippuen vaatia englanniksi tai jollain muulla kielellä.

Huumaavat aineet erityistarkkailussa! Erityisesti huumaus- tai psykotrooppisia aineita sisältävien lääkkeiden kohdalla on syytä olla tarkkana.

Jossain maissa suhtautuminen näihin voi olla hyvinkin tiukkaa ja ne saataan rinnastaa jopa laittomiin huumeisiin. Jos pyrkii maahan asioista selvää ottamatta ja suuren lääkemäärän kanssa, voi pahimmillaan olla seuraamuksia luvassa, Paaskoski varoittaa. Rajanvetotilanteita syntyy myös, kun ulkomaille ollaan menossa pitkäksi aikaa. Välttämättä lääkkeitä ei saa viedä maahan koko matkan ajaksi riittävää määrää. Tästäkin matkustaja joutuu itse hankkimaan ennakolta tietoja kohdemaan viranomaisilta.

Schengen-alueella matkustaessaan yksityishenkilö voi todistaa lääkkeidensä tarpeellisuuden apteekista saatavalla Schengen-todistuksella. Todistus koskee huumaus- ja psykotrooppisia aineita sisältäviä lääkkeitä. Se on voimassa enintään 30 vuorokautta matkan alkamisesta. Myös Schengen-maiden välillä vaatimukset todistusta edellyttävistä lääkeaineista vaihtelevat ja parhaiten tietoa saa kohdemaan edustustosta. On osa normaalia elämää, että henkilö kuljettaa asianmukaisesti omia lääkkeitään ja pystyy osoittamaan, että ne on tarkoitettu oman sairauden hoitoon. Huumaus- ja psykotrooppisia aineita sisältävät lääkkeet, epämääräinen kuljetustapa ja suuret määrät saattavat herättää viranomaisien mielenkiinnon, Paaskoski summaa.



Anne Seppänen
toimittaja

Julkaistu Lääkärilehdessä 1–2/14.

Lääkärintodistus on arvopaperi matkansa peruvalle

Matkustajalla on oikeus peruuttaa matka ylivoimaisen esteen, esimerkiksi terveyssyyn perusteella. Este on osoitettava luotettavalla selvityksellä, kuten lääkärintodistuksella.

Toimitusjohtaja **Matti Palermaa**

Olympia-matkatoimistosta kohtaa ajoittain tilanteita, joissa asiakkaan lähettämän lääkärintodistuksen tiedot eivät ole riittäviä, vaan joudutaan pyytämään lisäselvityksiä.

Lääkärintodistuksen merkitys on suuri: jos henkilöllä on oikeus rahojen palautukseen, puhutaan tuhansista -euroista. Meille lääkärintodistus on väline, jolla saamme takaisin rahaa, jonka olemme jo maksaneet alihankkijollemme, hotelleille ja lentoyhtiölle, Palermaa kertoo.

Lääkärintodistus A -lomakkeen käyttö on toivottavaa, sillä matkatoimistoissa kohdataan joskus ongelmia valkoiselle paperille kirjoitettujen lääkärintodistusten suhteen. Kun todistus skannataan ja lähetetään ulkomaiselle alihankkijalle, ei muutama rivi suomenkielistä tekstiä valkoisella paperilla, joskus jopa ilman leimaa ja sv-tunnusta, välttämättä herätä luottamusta. Todistusta ei kuitenkaan yleensä tarvitse kirjoittaa englanniksi.

Diagnoosi on tärkein tieto

Matkatoimisto palauttaa sairauden vuoksi peruutetun matkan hinnasta sen verran kuin se onnistuu alihankkijoiltaan saamaan takaisin. Loput asiakas voi hakea matkavakuutuksestaan. Myös vakuutusyhtiö haluaa nähdä lääkärintodistuksen.

Vakuutusyhtiön näkökulmasta diagnoosi on tärkein tieto lääkärintodistuksessa. Pelkkä lääkärin arvio siitä, ettei potilas kykene matkustamaan, ei riitä. Tieto diagnoosista tarvitaan, sillä vakuutusyhtiöt ovat määritelleet vakuutusehdoissaan ne syyt, joiden perusteella matkan peruuntuminen voidaan korvata.

Jos diagnoosia ei ole antaa, silloin voi kertoa miksi henkilöä tutkitaan tai hoidetaan, sanoo korvauspäällikkö

Nadja Karppinen Pohjola-vakuutusyhtiöstä. Korvausasia ei toki kaadu siihen, ettei lääkärintodistus ole oikein muotoiltu. Silloin pyydetään lisäselvitystä ja korvausasian käsittely voi kestää hieman pitempään.

PERHEKERHO

Lasten ja nuorten perhekerho lähtee taas käyntiin. Kerhot ovat koko perheelle tarkoitettuja vertaistukea ja tietoa diabeteksestä antavia sekä mahdollisuus lasten saada uusia ystäviä.

Kevään ensimmäinen kerho on torstaina 17.4 kello 17-19.

Saamme puhumaan Outi Abrahamssonin, joka on erityistason perhepsykoterapeutti. Aiheena on "Voiko diabeteksen nostaa hatuhyllylle" - keskustelua pitkäaikaissairaudesta lapsella. Häneltä saa kysyä paljon kysymyksiä.

Toinen tapaaminen on keskiviikkona 14.5 kello 17-19

Paikalle tulee Modz edustaja Sanna Koski. MODZ on motivoiva diabeteksen hallintapalvelu, joka koostuu MODZ verensokerimittarista, MODZ mittaliuskoista sekä tiedonhallinnasta.

Molemmilla kerroilla kerätään ehdotuksia, mitä aiheita seuraavilla kerroilla on ja mitä muuta lapset ja nuoret haluavat tehdä. Pieni terveellinen tarjoilu on molemmilla kerroilla.

Perhekerhon paikka on Pohjolasali, Satakunnantie 10, Turku.

Ilmoitathan tulostanne ja jos joillain perheenjäsenellä on ruoka-allergioita.

Terveisin Hanna Aalto,
perhekerhon vetäjä

Puh. 0407515534
hanna_h_a@hotmail.com



MODZ

www.modz.fi

motivoiva diabeteksen hallintapalvelu

MODZ tekee mittaamisesta hauskaa!

MODZ muistuttaa lasta verensokerin mittaamisesta.

MODZ lähettää mittaustuloksen vanhemmalle tekstiviestinä.

MODZ tallentaa mittaustulokset automaattisesti Internetissä toimivaan MODZweb palveluun.

www.facebook.com/ModzOy

Modz Oy
Hitsaajankatu 22
FI 00810 Helsinki
FINLAND

ASIAKASPALVELU
info@modz.fi
+358 40 5529 029
www.modz.fi

Heipparallaa, kevättä pukkaa

Aamulla pakkasmitari näytti asteen verran miinuksen puolelle, mutta onneksi jo ulos viedyt kevät-narsissit näyttivät selvinneet kylmästä ilman suurempia vahinkoja.

Omenapuut ovat saaneet luopua piikkinä tai vasta kohden sojottavista oksistaan. Kevään ongelmaksi on nyt vain muodostunut lähes yhdeksänkymppinen isäni, joka edelleen kipuaa tiukapuita pitkin omenapuun latvuksiin kaatamaan omenapuuta oksa kerrallaan. Ei haittaa kiipeämistä vaikka hän käyttää liikkumiseen rollaattoria. Huh-huh. Keväisempää ilmaa olisi toivonut myös 15. maaliskuuta, jolloin Lounais-Suomen Diabetes ry järjesti Pienoismessut ja paikkana oli avoin kohtaamispaikka Happy House. Monia jäseniä taisi pelottaa, kun jalkakäytävät olivat täynnä loskaa ja pieniä kevätpu-roja yöllä sataneen nuoskalumen takia. Kävijöitä olisi mahtunut enemmänkin pienois-messuille. Paikalla oli todella paljon eri tuote-edustajia ja muutama eri



Diabetesvastuuhoitaja
Mirja Kulo Anneli Heiskanen

yhdistysten edustaja mm. psoriasis-yhdistys ja sydänyhdistys. Itselle jäi mieleen heidän postikorttinsa, johon oli ovelasti kätkeyty lintu, enkä sitä löytänyt ilman pientä avustusta. Paikalla oli mahdollista nauttia erilaisista maistiaisista kuten Oriflamen energiapatukoista tai kuiduista, jotka soveltuivat esittelijän mukaan oikein hyvin esim. diabeetikoille. Lisäksi saimme kädet todella sileiksi niin Aloe Vera tuotteilla kuin merisuolavalmisteilläkin. Kaikkea piti tietysti kokeilla. Itselle tuli tilattua erikoiskenkiä myyvältä Systerin edustajalta, juuri sopivat jalkineet ja mieskin sai mittojen mukaan tehdyt kengät – hänen toinen jalkansa kun kiukuttelee ja turvottelee. Löydä sitten kaupasta sopivia jalkineita – ehkä tuo 47 numeron jalkakin vähän vaikeuttaa oikeiden kenkien löy-

tymistä. Tarjolla oli myös magneettituotteita mm. pohjalliset, jotka edistävät verenkiertoa ja varvassukkia sekä paljassahkaa kenkiä. Diabetesyhdistyksen pöydän äärellä puolestaan oli mahdollista mittauttaa pitkäaikainen verensokeriarvo ja osallistua arvontaan. Pääpalkintona oli yli 50 euron arvoinen tuotekori ja lisäksi olimme saaneet makoisan hedelmäkorin ja upean kynttilälyhdyn sekä erilaisina lahjoituksina lukuisia arpajaisvoittoja. Kiitos kaikille lahjoittajille. Pienoismessujen lomassa oli mahdollista piipahtaa kahvilla buffetissa. Tule sinäkin mukaan, kun tällainen tapahtuma seuraavan kerran järjestetään.

Teksti Anneli Heiskanen
Kuvat Pirjo Hack-Rahkala



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

- ERINOMAINEN SIJAINTI SOKOS
WIKLUNDIN KATUTASSOssa
- 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