

SOKERIPALA

4/2015



Kevään 2016 tärpit

- Tutustumispäivä Turun kivikerhoon 6.1.
 - Allasjumppaa 11.1. alkaen
- Perhekerho – ystävänäpäivän disko 13.2.
- Keskustelukerho joka kuukauden toinen torstai
 - Sinun Omasi -konsertti 16.4.
 - Brändön päiväretki 21.5.

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
Perjantaina, puhelinaika
klo 8.30–12.30

VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Hannu Järveläinen

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

Anne Artukka (1.1.2016 alkaen)

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

LKT, professori, sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Minna Soinio (31.12.2015 asti)

LT, endokrinologian ja 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 (1.1.2016 alkaen)

jalkaterapeutti (AMK)

Diabetesaseman poikkeavat
aukioloajat:

23.12.2015–1.1.2016 suljettu
Loppiaisena 6.1.2016 suljettu

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 4/2015

Julkaisija

Lounais-Suomen Diabetes ry, Yliopistonkatu 37 A U-krs, 20100 TURKU

Myynti, aineisto ja web-vastaava

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

Paino

PAINO-KAARINA OY. Määrä 3200 kpl, tiedote ilmestyy 4 kertaa vuodessa

Kansikuva

Johanna Lampinen

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 1/2016	viikko 7–8/2016	maanantai 03.02.2016
Nro 2/2016	viikko 21–22/2016	maanantai 09.05.2016
Nro 3/2016	viikko 33–34/2016	maanantai 08.08.2016
Nro 4/2016	viikko 46–47/2016	maanantai 07.11.2016

HALLITUS 2015

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Seppälä Pirjo, varapuheenjohtaja ja Diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri

Timonen Esa, rahastonhoitaja ja kerhovastaava

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Aalto Hanna, lasten- ja nuortenkerhon vastaava

Laaksonen Jaakko

Löfgren-Kortela Monica

Heinonen Ari

Varajäsenet:

Nurmi Hanna

Hurme Saija

Hallituksen ulkopuolelta

Hack-Rahkala Pirjo, jäsenasiat ja markkinointi

Pääkirjoitus

Diabetesaseman kiireet ovat jatkuneet, mutta vahvistusta toimistoon on saatu. Toimistossa apuna on toiminut tiliasioihimme perehtynyt Pirjo Paajanen, jonka esittely tästä tiedotteestakin löytyy. Diabetesaseman toimistokiireitä on helpottanut myös uusi ajanvarausohjelma Diarium, jonka avulla kolmessa hoituhuoneessa toimivat hoitajamme pystyvät antamaan asiakkaillemme parhaat mahdolliset hoitoajat.

Alkavana vuonna uusi jalkojenhoituhuone avataan ja odotamme sinne uutta hoitajaamme, Emmiä. Lisäksi Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesaseman tiloissa yksityisen vastaanoton aloittaa Turun kaupungin Diabetesvastaanotolta tuttu lääkäri Anne Artukka. Kiitämme yhteistyöstä lääkäri Minna Soiniota, joka ei enää jatka vastaanottoaan tiloissamme tulevana vuonna.

Heti vuodenvaihteen jälkeen Verkahovin allasjumppa jatkuu (kiinnostuneet, ilmoittautukaa heti tiedotteen ilmestyessä!). Keskustelukerho ja perhekerho aloittavat toimintansa, tulkaa mukaan! Lisäksi luvassa on muutakin mielenkiintoista ohjelmaa, muun muassa Sinun Omasi -konsertti sekä retki Brändön saaristokuntaan!

Hyvää joulua ja vuodenvaihdetta!
Tapio Jokinen, puheenjohtaja

Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallitus kiittää Pirjo Seppälää pitkäaikaisesta työstä yhdistyksen hyväksi ja Diabetesaseman kehittämisestä.

*Lounais-Suomen Diabetes ry:n
hallitus ja henkilökunta
toivottavat jäsenille, asiakkaille ja
yhteistyökumppaneille
hyvää joulua ja
onnellista uutta vuotta 2016!*

ESITTELYSSÄ

ANNE ARTUKKA



Synnyin vuonna 1962 Porissa, mutta olen asunut Turussa lähes koko ikäni. Minulla on kaksossisar, joka toimii erityisopettajana. Perheeseeni kuuluu neljä miestä; aviomies Matti ja 3 aikuista

poikaa Antti, Mikko ja Jukka. Lisäksi meillä on kaksi kollikissaa.

Valmistuin Turun yliopistosta lääkäriksi vuonna 1987 ja yleislääketieteen erikoislääkäriksi vuonna 2002. Diabeteksen hoidon erityispätevyyden sain vuonna 2005. Diabeteslääkärin työtä olen tehnyt Turun kaupungin perusterveydenhuollossa jo vuodesta 1999 alkaen, kokopäivätoimisesti vuodesta 2009 alkaen.

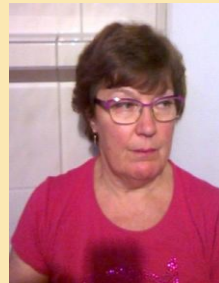
Toimin vastaavana diabeteslääkärinä Turun kaupungin Diabetesvastaanotolla Käsityöläiskadulla, ja pidän työstäni kovin. Jokainen diabetespotilas on erilainen ja hoito on hyvin yksilöllistä. Diabeteksen hoito on kehittynyt valtavasti viime vuosina. Olen ollut mukana jo vuosien ajan Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin diabetestyöryhmässä, ja vuoden 2015 alusta lähtien olen toiminut työryhmän sihteerinä.

Diabetes on minulle paitsi työ myös harrastus. Pysin päivittämään tietojani kouluttautumalla, ja olen mukana monissa työryhmissä, joissa kehitetään yhteistyötä diabeteshoidon osalta.

Muina harrastuksina on intohimoinen marjojenpoiminta. Tänä vuonna kerättiin mustikoita 160 litraa, ja puolukoita 190

litraa. Kerään myös postikortteja, erityisesti ”parane pian” – ja muita sairaus- ja terveysaiheisia postikortteja, ja olen mukana Apollo-postikorttiyhdistyksessä. Lisäksi käyn jumpassa ja sauvakävelyllä.

PIRJO PAAJANEN



Olen Heidekenillä vuonna 1948 syntynyt merkonomi. Suoraan koulun penkiltä kesäkuussa 1966 pääsin töihin pankkiin, jossa minulle tulivat tutuiksi niin velkakirjat, vekselit kuin

panttauksetkin. Kun säästöpankit vuonna 1993 lakaistiin kartalta, jäin Omaisuudenhoitoyhtiö Arsenalin palvelukseen kirjanpitoja tekemään. Sieltä minut pyydettiin Turun Uunisepiin hoitamaan sekalaisia taloushallinnon töitä, joissa kirjanpito oli pääosassa. Eläkkeelle jäin Uunisepistä 63-vuotiaana.

Kotosalla on tyypin 2 diabeetikkomies, joka on kahden poikamme isä. Kummallakin pojalla on Espoon Teknillisestä korkeakoulusta tutkinto. Toinen pojista tekee töitä Kaliforniassa ja toinen, lapsenlapsemme isä, on asettunut Helsinkiin.

Käyn ympärivuotisesti punttisalilla ja vaihtelevasti jumpassa. Kesällä mökkeilemme ja monen välivuoden jälkeen pihamme on saanut huomioni osakseen. Olematta varsinaisesti yhdistysihminen, toimin nykyään kahden yhdistyksen kirjanpitäjä-rahastonhoitajana.

Lisäksi nyt eläkeläisenä olen päivän viikossa tilitoimistossa apuna ja yllättäen myös täällä Lounais-Suomen Diabetes ry:ssä.

TAPAHTUMAKALENTERI

Tutustumispäivä Turun Kivikerhoon ja -hiomoon keskiviikkona 6.1.2016 klo 11.00–14.00. Osoite on Huiskulantie 48. Paikalle pääsee omalla autolla tai Jäkärän suuntaan kulkevilla linja-autoilla 22, 22a tai 22b. Kivinäyttely. Ei etukäteisilmoittautumista (katso mainos sivulla 9).

Allasjumppa jatkuu maanantaisin 11.1.–16.5.2016 klo 16.00–16.45 Verkahovissa. Käyntikertojen määrä on 18 kpl ja hinta on näin ollen 108 euroa. **Ilmoittaudu heti, ilmoittautumiset viimeistään 11.12.2015** numeroon 040 758 5113 tai sähköpostiosoitteeseen info@lounais-suomendiabetes.fi (katso mainos sivulla 9).

Sinun Omasi -konsertti Turun konserttitalolla lauantaina 16.4.2016 klo 16.00. Lippujen hinta on 40 euroa. Sitovat ilmoittautumiset Anneli Heiskaselle soittamalla tai tekstiviestillä numeroon 050 561 5343 tai sähköpostitse osoitteeseen heiskanen.anneli@gmail.com 15.2.2016 mennessä (katso mainos sivulla 9).

Brändön päiväretki lauantaina 21.5.2015 klo 9.30 Turusta. Ilmoittautumiset: Anneli Heiskanen puhelimitse tai tekstiviestillä numeroon 050 561 5343 tai sähköpostitse osoitteeseen heiskanen.anneli@gmail.com maanantaihin 25.4.2016 mennessä. Retken alustava hinta on 47 euroa/henkilö (katso mainos sivulla 10).

KERHOTOIMINTA

Keskustelukerhon toimintaa

Seuraava keskustelukerho kokoontuu lähempänä joulua Happy Housessa, osoitteessa Ursininkatu 11, **torstaina 10.12.2015 klo 18.00** ja joulutunnelmaa meille tarjoaa silloin lämmin riisipuuro Jaskan soppatykistä Jaskan keittämänä. Lämpimästi tervetuloa!

Ensi kevään keskustelukerho pidetään **joka kuukauden toinen torstai klo 18.00** alkaen tutuissa tiloissa Happy Housessa. Aloitamme kerhon tammikuussa **torstaina 14.1.2016**. **Seuraavat tapaamiset ovat siis to 11.2.2016, to 10.3.2016, to 14.4.2016 ja to 12.5.2016** (katso lisätietoa keskustelukerhosta sivulla 16, ei etukäteisilmoittautumisia).

Perhekerhon toimintaa

Ilmoittaudu kaikkiin perhekerhon tapahtumiin kerhonvetäjä Hanna Aallolle, puh. 040 7515534 tai sähköpostitse osoitteeseen perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi.

La 23.1.2016 klo 10–12 Pohjolasalissa – VÄLIPALA

Aloitamme uuden vuoden 2016 perhekerhossa tekemällä helppoja ja nopeita välipaloja Pohjolasalissa, osoitteessa Satakunnantie 10.



Perhekerhon toimintaa jatkuu...

Syömisen ohessa juttelemme diabeetikon ruokavaliosta.

La 13.2.2016 klo 17–19 Pohjolasalissa – YSTÄVÄNPÄIVÄN DISKO

Ystävänpäivän aattona järjestämme diskon. Ota mukaan ystävä ja tule jammailemaan musiikin tahdissa. Diskossa soitetaan Robinia, Benjaminia ja muita teinipoppareita, jotka ovat lasten ja nuorten suosikkeja.

Voit tuoda mukasi oman suosikkilaulajasi musiikkia. Myös diskotarjoilua on luvassa.

La 19.3.2016 klo 10–12 Pohjolasalissa - PÄÄSIÄINEN



Virpomisoksien askartelua vuonna 2015. Kuva Hanna Aalto.

Palmusunnuntain lauantaina koristellaan taas virpomisoksia. Ota omat pajunkissaoksat mukaan. Pohjolasalin osoite on Satakunnantie 10, Turku.

La 16.4.2016 klo 10–12 - RETKI VIHERLASSILAN PUUTARHAAN

Teemme luontoretken Viherlassilan puutarhaan. Puutarhan osoite on

Alakyläntie 2–4, 20250 Turku. Lapset pääsevät retkelle ja kylvämään siemeniä ruukkuihin. Ruukut saa viedä kotiin ja niissä kasvavien siemenien itämistä ja kasvien kasvamista voi seurata kevään aikana.

To 12.5.2016 klo 17.30–20.00 Pohjolasalissa - PARISUHTEEN PALIKAT – teematuokio diabetesta sairastavien lasten vanhemmille

Pitkäaikaissairaiden ja/tai erityislasten perheissä vanhempien parisuhde ei usein ole ensimmäinen asia, johon energia suunnataan. Parisuhteesta tingitään ajan puutteen vuoksi. Erilleen kasvaminen tapahtuu melkein itsestään, mutta lähentyminen ei vaadi ihmeitä. Tule palauttamaan mieleesi, millaisista palikoista parisuhde rakentuu!

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

Teematuokion ohjaa Minttu Tammissalo. Lapset ovat tervetulleita mukaan tilaisuuteen. Heitä varten liikuntasalissa on temppurata, jotta aikuiset saavat rauhassa keskustella asioista. Teematuokiassa on iltapalatarjoilua lapsille ja vanhemmille.

Pohjolasalin osoite on Satakunnantie 10, Turku, ja sali sijaitsee Auralan kansalaisopiston vieressä.

Ilmoittautumiset kaikkiin perhekerhon tapahtumiin kerhonvetäjä Hanna Aallolle, puh. 040 7515534 tai sähköpostitse osoitteeseen perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi.

YKSITYISTÄ PERHEPÄIVÄHOITOA TARJOLLA

Yksityistä perhepäivähoitoa järjestävällä yhdistyksemme diabeetikkolapsen äidillä, Jenni Mehtälällä vapautuu vuoden 2016 tammikuussa hoitopaikka ja elokuussa kaksi hoitopaikkaa Turun Härkämäessä.

Jos tiedätte hoitopaikkaa tarvitsevia perheitä, kertokaa näille tai hyödyntäkää itse Jennin diabetekseen liittyvää asiantuntemusta. Jenniin voi ottaa yhteyttä sähköpostitse

mehtala.jenni@gmail.com. Hänellä on kolmen vuoden kokemus diabeetikon hoidosta ja perhepäivähoitajana hän on toiminut viisi vuotta.

Lounais-Suomen diabetes ry:n löydät myös **FACEBOOK**ista. Sieltä löytyvät yhdistyksemme ja Diabetesliiton ajankohtaisimmat tapahtumat ja asiat. Tervetuloa tykkäämään sivuista!

Tulossa kesällä 2016...

27-29.5.2016 järjestetään taas suosittu viikonloppuleiri 11-14 -vuotiaille diabetesta sairastaville nuorille Rymättylän Kunstenniemessä.

Luvassa on mukavaa yhdessäoloa erilaisten pelien ja leikkien muodossa kauniissa luontomaisemissa.

Lisäinfoa leiristä ja ilmoittautumisesta kevään 2016 Sokeripala-lehdessä.

Tervetuloa mukaan kesän hauskimmalle leirille!



TUTUSTUMISPÄIVÄ TURUN KIVIKERHOON JA -HIOMOON KE 6.1.2016 klo 11.00–14.00

Tervetuloa tutustumaan Turun Kivikerhoon ja kerhon hiomoon. Osoite on Huiskulantie 48.



Kuva Aatos Mickelsson

Laitamme opastuksen Paimalantieltä Huiskulan kasvihuoneiden kohdalta Kivikerholle. Paikalle pääsee omalla autolla tai Jäkärän suuntaan kulkevilla linja-autoilla 22, 22a tai 22b.

Kivihiomolla on pienimuotoinen kivinäyttely. Voit myös osallistua kiven tunnistamiskisaan.

Hiomolla on mahdollisuus nauttia kahvia/teetä ja kahvileipää. Etukäteen voit tutustua toimintaamme myös osoitteessa www.turunkivikerho.net.

Tervetuloa!

ALLASJUMPPAA VERKAHOVISSA ALKAEN MA 11.1.2016

Lounais-Suomen Diabetes ry:n allasjumppa Verkahovissa jatkuu kevätkaudella 2016. **Halukkaat voivat ilmoittautua** nroon 040 758 5113 tai sähköpostiosoitteeseen info@lounais-suomendiabetes.fi **viimeistään perjantaina 11.12.2015**. Huomioi päivämäärä ja **ilmoittaudu heti!**



Allasjumppapäivä on maanantaisin klo 16.00–16.45. Kausi alkaa maanantaina 11.1.2016 ja päättyy 16.5.2016.

Jumppakertoja on keväällä 18 kappaletta ja hinta on 108 euroa/henkilö. Tervetuloa!

SINUN OMASI -KONSERTTI TURUN KONSERTTITALOLLA LA 16.4.2016 klo 16.00

Lippujen hinta on 40 euroa. Sitovat ilmoittautumiset Anneli Heiskaselle soittamalla tai tekstiviestillä numeroon 050 561 5343 tai sähköpostitse osoitteeseen heiskanen.anneli@gmail.com 15.2.2016 mennessä.

Konserttilipun voi maksaa suoraan tilille FI07 1474 3500 2045 72 ja maksu tulee suorittaa 29.2.2016 mennessä.

Lippuja on varattu rajallinen määrä, joten varmista nopealla ilmoittautumisella, että mahdut mukaan.



Ohjelmistossa on 1960-luvun suosikkilauluja kuten "Sinun omasi", "Oli kuu oli ilta", "Suklaasydän", "Lapin tango", "Valkoakaasiat", "Unohtumaton ilta".

Lisäksi kuullaan operettisävelmiä Mustalaisruhtinattaresta, Kreivitär Marizasta, musikaalisävelmiä ja ikivihreitä klassikkoja, joita solistit tulkitsevat yhdessä ja erikseen.

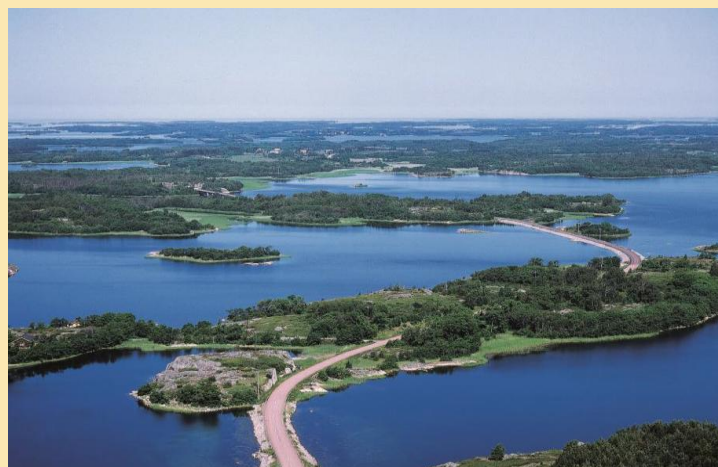
Esiintyjinä ovat Pentti Hietanen, Angelika Klas ja Maria Lund sekä Jukka Nykäsen johtama orkesteri.

Tervetuloa mukaan!

BRÄNDÖN PÄIVÄRETKI LA 21.5.2015

Retkipäivä on lauantaina 21.5.2016 klo 9.30 Turusta. Ilmoittautumiset: Anneli Heiskanen puhelimitse tai tekstiviestillä numeroon 050 561 5343 tai sähköpostitse osoitteeseen heiskanen.anneli@gmail.com maanantaihin 25.4.2016 mennessä.

Retken alustava hinta on 47 euroa/henkilö. Maksusta sovitaan, kun selviää, saammeko porukan kasaan.



Brändön saaristokuntaa voidaan kutsua Ahvenanmaan portiksi. Kunta sijaitsee noin kahden tunnin päässä Turusta, lähellä Kustavia. Brändölle tunnusomaista on siltojen, tiepengerten ja lauttojen yhdistämä, saarien muodostama helminauha. Suunnitteilla on linja-autolla tehtävä päiväretki, jossa tutustutaan Brändön pääsaaren kulttuuriin, historiaan, nähtävyyksiin ja luontoon.

Matkaohjelmaan kuuluu käynti Kustavin Savipajalla, jossa nautimme aamukahvit suolaisen tarjottavan kera. Savipajalla on mahdollisuus ostaa keramiikkaa, kynttilöitä ja sepän töitä suoraan käsityöpajoista. Kustavin Kivimaan saarelta ylitämme Ströömin salmen

Vartsalan lossilla. Vartsalan Vuosnaisista siirrymme Ålandstrafikenin lautalla Brändön saarelle.

Lounas nautitaan saaristohotelli ja -ravintola Gullvivanissa. Lounaan jälkeen tutustumme Brändön kirkkoon ja sen ympäristöön. Käymme Trixies Shopissa, josta saa ahvenanmaalaisia matkamuistoja, juomia ja ruokaa. Autolautta MS Viggenillä lähdemme Brändön Åvasta Kustavin Vuosnaisiin. Matkalla on vielä Vartsalan lossi.

Takaisin Turussa olemme noin kello 20.00. Ryhmään mahtuu 30–40 henkilöä.

Retken alustava hinta on 47 euroa/henkilö. Hinta sisältää lauttaliput, kymmenen tunnin opastuksen Brändössä ja Turun saaristossa, aamukahvit Kustavissa ja lounaan Brändön omalla saaristohotellilla. Matka toteutuu, jos saamme riittävästi lähtijöitä. TERVETULOA!

**TURKU**

Ryhmäohjaus lisää potilaan motivaatiota ja tehostaa omaholtoa. Ryhmästä saa myös tärkeää vertaistukea.

Ryhmän tuella tuloksiin
Diabetesvastaanoton ryhmäohjaukset

~~Syksyn 2015~~ (ja kevään 2016) ryhmät:
aina keskiviikkoisin klo 15

~~25.11.2015 Ravitsemus, hiilihydraattitietoa~~
~~tyypin 2 diabeetikolle~~

~~9.12.2015 Diabeteksen lisäsairaudet~~

27.1.2016 Pumpppuryhmä

Tutustu aikatauluun ja ilmoittaudu etukäteen diabeteshoitajalle p. 040 132 6162.

Lisätiedot: www.turku.fi/diabetesvastanotto

PIRJO SEPPÄLÄ – PITKÄAIKAINEN JÄRJESTÖTYÖN VAIKUTTAJA KIITTÄÄ KAIKKIA

Pirjo Seppälä, järjestötyön pitkäaikainen aktiivi hyvästelee niin järjestötoiminnan Turun seudulla kuin Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallituksen sekä Diabetesaseman.

Hän siirtyy miehensä kanssa toteuttamaan unelmaansa viettää rauhallista perhe-elämää kauniin luonnon ja hiljaisuuden keskelle Keski-Suomeen ja odottaa mielenkiinnolla, mitä haasteita uusi kotipaikkakunta tuo mukanaan.



Pirjo Seppälä – kerro, kuinka tulit mukaan järjestötoimintaan ja Lounais-Suomen Diabetes ry:hyn?

Kaikki alkoi siitä, kun sairastuin vakavasti kesken opiskelujeni vuonna 1973. Kun keväällä opiskelutoverini saivat päättötodistuksensa, makasin halvaantuneena sairaalassa. Päätin,

että jos tästä selviän, toimin siten, että kaikkien muidenkin ei tarvitse käydä tällaista sairastumista kantapään kautta läpi.

Vuonna 1981 ylilääkäri Haataja kutsui minut silloisen mieheni kanssa palaveriin, jossa pohdittiin vertaistuen järjestämistä sairastuneille. Siitä kaikki lähti liikkeelle. Siitä lähtien olen toiminut järjestötyössä.

Ensin olin mukana Reumayhdistyksessä, sen kerhotoiminnassa ja hallituksessa, sitten Reumaliitossa sen eri toiminnoissa. Vuonna 1994 minut valittiin Turun Seudun Vammaisjärjestöjen TVJ ry:n edeltäjän toimintaan. Toimin siellä muun muassa rahastonhoitajana ja varapuheenjohtajana.

Kun TVJ ry oli perustettu, niin muutama vuosi siitä toimin kyseisen yhdistyksen puheenjohtajana hetken aikaa. TVJ ry:ssä tähän päivään asti, mutta nyt luovun myös TVJ ry:n toiminnasta. Vuonna 1996 minut valittiin Turun kaupungin vammaisneuvostoon ja siellä olen istunut noin kuukautta vaille 19 vuotta. Sitä minun tulee todella ikävä. Siinä laaja-alaisessa toiminnassa oppi joka päivä jotain uutta. Ja siinä toiminnassa pystyi olemaan avuksi ja hyödyksi.

Lounais-Suomen Diabetes ry:hyn mukaan tulemisestani todettakoon, että olin jäsen jo Lounais-Suomen Diabetes ry:tä edeltäneessä yhdistyksessä. Kun Lounais-Suomen Diabetes ry:tä alettiin perustaa vuonna 2008, yksi uuden yhdistyksen perustajista Anne Sandberg-Majuri pyysi minua mukaan toimintaan. Hän oli nuoruudestani minulle merkityksellinen ihminen ja

lisäksi tunsin hänet aiemmasta yhdistystoiminnasta. Kun hänestä aika jätti, otin varapuheenjohtajan tehtävän hoitaakseni. Todettiin, että asemalle tarvitaan vastuuhenkilö, jolloin aloin hoitaa myös tuota tehtävää.

Millainen arvomaailma on ohjannut toimintaasi järjestötyössä?

Haluan auttaa. Haluan olla tukena ja turvana silloin kun toinen tuntee, että tarvitsee tukea ja turvaa. En kuitenkaan halua tuputtaa apua. Olen saanut kokemuskouluttajan koulutuksen. Jos minun kokemuksestani on hyötyä jollekulle, niin se on hyvä. Jos joku on tarvinnut olkapäätä, niin minulla on sellainen. Kyse on elämänfilosofiastani.

Olen toiminut kaksikymmentä vuotta valtakunnallisessa Auttavassa puhelimesta. Puhelimeen sai soittaa nimettömänä, ja lopulta projektina alkanut auttava puhelin oli soittajille maksuton. Siinä toiminnassa opin kuuntelemaan, kun ei ollut katsekontaktia ja piti tarkkaan kuunnella, mitä toinen sanoi. Kuunteleminen oli raskasta, mutta toisaalta sain tästä toiminnasta myös itselleni paljon.

Mitä ajattelet Lounais-Suomen Diabetes ry:n tämänhetkisestä tilanteesta?

Mielestäni Diabetesasema toimii niin kuin sen pitää toimia. Meillä on tarpeeksi lääkäreitä ja jalkojenhoitajia, varsinkin kun ensi vuonna aloittaa uusi hoitaja. Toiminta pyörii omillaan. Lisäksi tuntuu, että jäsenistön tarpeita on pystytty huomioimaan. Järjestetään tilaisuuksia, luentoja ja matkoja jäsenistölle niissä puitteissa kuin yhdistyksen resurssit riittävät.

Mitkä on näkymäsi, terveisesi yhdistyksessä toimiville aktiiveille tulevaisuuden suhteen? Miten toimintaa tulisi kehittää?

Olipa hankala kysymys. No, Diabetesaseman osalta toivon, että tänne palkattaisiin kokopäivätoiminen toiminnanjohtaja tai vastaava. Tämä selkiyttäisi vastuukysymyksiä.

Järjestöpuolella toivoisin, että jäsenistölle voitaisiin järjestää vieläkin aktiivisempaa ja monipuolisempaa toimintaa. On suotavaa, että jokaiselle löytyy jotakin. Osalle väestä riittää tietysti pelkkä jäsentiedote.

Mitä visioita on sinulla henkilökohtaisen tulevaisuutesi suhteen ja miten haluat vielä sanoa?

Jokaisella ihmisellä pitää olla unelma. Kun unelmiensa eteen tekee kovasti töitä, ne unelmat pakkaavat toteutumaan. Tuomolle ja minulle on käynyt näin. Etsin itseäni, rauhaa ja yhteistä aikaa mieheni kanssa. Mitä muuta löytyy, on avointa.

Lopuksi haluan sanoa vielä: "Kiitos kaikille ihmisille, joiden kanssa olen ollut tekemisissä. Jokainen teistä on antanut minulle jotain. Tulen käymään täällä totta kai - Turussa yleensäkin.

Toivon, että hymyillään, kun tavataan. Vaihdetaan kuulumisia. Ennen kaikkea - iso kiitos kaikille!"

Haastattelu: Johanna Lampinen

KERTOMUKSIA MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMISTA

RETKI FISKARSIIN 19.9.2015

Lähdimme sateisena lauantai-aamuna 19.9.2015 Lounais-Suomen Diabetes ry:n järjestämälle retkelle Fiskarsin kauniiseen kulttuurimaisemaan. Reissussa oli 18 osallistujaa, joiden kanssa matka sujui leppoisasti ja hymyssä suin.



Saavuimme aamupäivällä Fiskarsin kylään bussikuljetuksella. Onneksemme sade lakkasi. Linja-autosta päästyämme lounastimme ihanassa Kuparipajan ravintolassa. Herkullisen ruoan lisäksi saimme hyvän palvelun. Useat meistä ostivat kotiin tuliaisiksi ravintolassa itse valmistettua leipää.





Meille varattu opas, Seppo Pailos, kertoi tutustumiskierroksellemme Fiskarsin historiasta. Kuljimme hänen kanssaan rautaruukin alueella ja saimme kuulla monenmoista mielenkiintoista tarinaa Fiskarsin menneisyydestä. Kiitos ammattitaitoiselle oppaалlemme.



Lisäksi meillä oli mahdollisuus tutustua Fiskarsin alueeseen itsenäisesti. Innokas ryhmämme tekikin tutkimuksia alueen museoissa ja putiikeissa ja useat ostivat tuliaisia kotiin vietäväksi. Lisäksi osa joukostamme ehti vielä nauttia kahvihetkestä ennen kuin bussimme suuntasi jälleen kohti Turkuu.

Fiskarsin tunnelma oli rauhaista ja idyllinen. Sinne olisi voinut jäädä pidemmäksikin aikaa tutustumaan, sillä paikkakunnalla on runsaasti nähtävää. Fiskarsissa on muiden muassa erilaisia tapahtumia, näyttelyitä, hyvää ruokaa ja

arkkitehtuuria, varmasti jokaiselle jotakin. Tänne olisi mukava palata.



Kiitos kaikille matkalaisille ja ammattitaitoiselle bussikuskilllemme mukavasta Fiskarsin päivästä ja hyvää syksyn jatkoa toivottaen,

Teksti ja kuvat: Anne Mansikka-aho, matkaemäntä

PERHEKERHON ULKOILUPÄIVÄ RAISION MOOTTORIRATA- ALUEELLA 27.9.2015

Diabetesliiton koulutuksessa toissa talvena kuulin lausahduksen: "Viidentoista vuoden kokemus vastaa vuoden kokemusta, jos asiat tehdään aina samalla tavalla." Tämä ajatus sai minut miettimään, mitä erilaista keksisin perhekerhon perheille. Mikä olisi sellaista, mikä saisi ihmiset innostumaan ja lähtemään mukaan tapahtumaan?

Samoihin aikoihin olin juuri käynyt perheeni kanssa Off Road -autokilpailussa ja omat lapset olivat innoissaan autoista. Lähdin selvittämään, voisiko virkistyspäivä moottorirata-alueella olla toteutettavissa. Ilokseni Lounais-Suomen Diabetes ry:n

hallitus näytti vihreää valoa idealle. Otin yhteyttä muihin alueella toimiviin diabetesyhdistyksiin ja Diabetesliittoon, ja näin tapahtuman rahoitus saatiin kuntoon.



Syyskuun 27. päivänä lähes sata yhdistyksiemme perhekerholaista pääsi tutustumaan vähän erilaiseen autourheilutapahtumaan. Harbor Cruisers Off Road -yhdistyksen autoilijat lähtivät kuljettamaan uskaliaimpia lapsia ja aikuisia kallioreiteille. Raision urheiluautoilijat ohjasivat vauhdikkaasti kulkevia RC-autoja eli polttomoottorillisia radio-ohjattavia pienoisautoja omalla radallaan. Lisäksi lasten iloksi Maarian vapaaehtoisen palokunnan paloautokin saapui tapahtumaan lähempää tutustumista varten.



Moottorirata-alueelta löytyy koko perheen ulkoilupelejä mölkystä frisbeegolfiin. Tapahtumapäivän vieraana toimintaansa oli esittelemässä Turun kivikerho. Saimme paikalle myös esittelijän kertomaan Dexcom-

sensorilaitteesta. Soppatykistä tarjottiin reippaille ulkoilijoille herkullista hernekeittoa ja Lounais-Suomen Diabetes ry ulkoilijoille herkullista hernekeittoa ja Lounais-Suomen Diabetes ry tarjosi kahvit.



Lasten silmissä paistoi ilo ja jännitys, kun he rohkenivat Off Road -autojen kyytiin. Suurimmalle osalle tällaiset autot olivatkin uusi tuttavuus. Sain paljon kiitosta perheiltä tapahtumasta.

Haluankin vastavuoroisesti puolestani kiittää kaikkia osallistuneita perheitä mahtavasta päivästä. Suuret kiitokset osoitan myös Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallitukselle, joka antoi tukensa onnistuneelle päivälle sekä yhteistyökumppaneillemme Harbor Cruisersille, Raision urheiluautoilijoille sekä Maarian VPK:n palomiehille.

Vuonna 2016 suuntaamme virkistyspäivänä kohti Tamperetta, mutta siitä lisää sitten ensi vuonna.

Teksti ja kuvat: Hanna Aalto, perhekerhon vetäjä

Yhteistyökumppanien verkkosivustojen linkit:

<http://www.harborcruisers.fi/>

<http://www.raisionua.fi/pienoisautoilu.html>

<http://maarianvpk.fi/sivut/>

SYYSSTERVEHDYS KESKUSTELUKERHOSTA

Syksyn toinen keskustelukerho pidettiin 12.11.2015 klo 18.00 Happy Housen tiloissa. Mukavasti kahvikupposesta nauttien keskustelimme niistä elämäntavoista, joihin voimme jokainen vaikuttaa. Joskus tarvitaan vain luovuutta myönteisten elämäntapojen juurrutuksessa oman elämämme arkeen.

Keskustelua ohjasi diabeteshoitaja Monica Löfgren-Kortela. Yritimme yhdessä keskustellen löytää myönteisiä elämän pilkahduksia, joista voisi olla apua omassa arjessa. Oman terveyden edistämiseksi on nähtävä hieman vaivaa, sillä helposti toimimme oman mukavuusalueen sisällä. Emme jaksaisi ehdi, tai voisiko jopa sanoa, ettemme tohdi siitä pyrkiä ulos.



Totutuissa tavoissa on niin mukava olla. Jos jysähdät paikallesi, eikä liikunta kuulu rutiineihin, voi luvassa olla painonnousua ja voimavarat saattavat entisestään vähetä. Pohdimme yhdessä, voiko asioita tehdä eri tavalla kuin on tottunut tekemään. Samalla tämä toisi myös aivoille jumbppaa.

Toisella tavalla tekemistä voi olla esimerkiksi kahvinjuonti muulla kuin tavallisesti käyttämälläsi kädellä. Iästä

huolimatta asioihin voi löytää uusia näkökulmia.

Opimme keskustelukerhossa esim. että elimistössä on varteenotettavia sokerivarantoja ainakin maksassa ja reisissä. Elimistömme käyttää näitä, jos ruokailumme välit ovat liian pitkät. Näin välttään liian alhaisilta verensokeriarvoilta. Mutta näitä varantoja ei ole hyvä käyttää, joten säännöllinen ruokailu välipaloinen on tärkeää.

Jos sinulla on suonenvetoa, voi olla, että olet juonut vettä viime aikoina liian vähäisesti ja lihakset reagoivat nestehukkaan. Näin ollen vettä olisi hyvä juoda päivittäin ainakin kahdeksan lasia ja lasin koko saa olla kaksi desilitraa. Matkailun yhteydessä on hyvä muistaa nyrkkisääntö, että kun lämpötila on yli kymmenen astetta, nesteitä tulee juoda yksi litra ja kun yli kaksikymmentä astetta, kaksi litraa nesteitä. Kahvia ja olutta ei kuitenkaan tässä kohtaa lasketa nesteisiin. On henkilöitä, joille veden juominen on vaikeaa ja tuntuu, ettei sitä saa millään alas. Tällöin voi juoda vettä huoneenlämpöisenä ja lisätä joukkoon esimerkiksi vähän tuoremehua, mutta tuolloin vain makua antamaan. Voit myös juoda yhden lasillisen vettä ennen ateriaa ja näin päivän aikana nuo kahdeksan lasillista tulee nautittua ikään kuin huomaamatta.

Uusien rasvasuosittelusten mukaisesti rasvan tulisi sisältää vähintään kuusikymmentä prosenttia rasvaa, jotta keho saisi myös hyviä rasvoja riittävästi. Rasvaa tulee kuitenkin laittaa vain sipaisuna leivälle.

Olisi suositeltavaa liikkua ainakin noin puoli tuntia päivässä. Kaksi - kolme kertaa viikossa tapahtuvan liikunnan

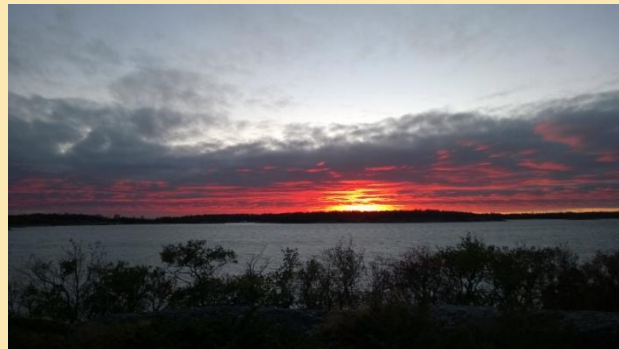
pitäisi aiheuttaa myös hengästymistä ja hikoilua. Lähimetsässä kävely auttaa tasapainon hakemisessa ja löytämisessä, jos siihen on tarvetta.



Jopa marraskuinen metsä on kaunis kaikkine pulleine eri vihreän sävyin koristelluin sammaleineen ja havupuiden humina rauhoittavat mieltä. Samalla aivot virkistyvät ja halajavat uusia seikkaluja. Samoilu metsässä auttaa siten kehoa fyysisesti sekä henkisesti.

Kaupungissa asuvat, joilla ei ole mahdollisuutta metsäkokemukseen, voivat käyttää kaupungin hyvin

hoidettujen puistojen tuomaa mielihyvää kehon hyväksi tai voit mennä esimerkiksi meren tai joen rannalle, joista saa myös voimavaroja tähän kohta pimeimpään ajanjaksoomme ennen kuin saamme valkean lumikerroksen valaisemaan maisemaa.



Seuraava keskustelukerho kokoontuu lähempänä joulua torstaina 10.12.2015 klo 18.00 ja joulutunnelmaa meille tarjoaa silloin lämmin riisipuuro Jaskan soppatykistä Jaskan keittämänä. Lämpimästi tervetuloa!

KEVÄÄN 2016 KESKUSTELUKERHON TAPAAMISET

Ensi kevään keskustelukerho pidetään joka kuukauden toinen torstai klo 18.00 alkaen tutuissa tiloissa Happy Housessa, osoitteessa Ursininkatu 11.

Aloitamme kerhon tammikuussa torstaina 14.1.2016. Seuraavat tapaamiset ovat siis to 11.2.2016, to 10.3.2016, to 14.4.2016 ja to 12.5.2016.

Kun tapaamme tammikuussa, sovitaan tuolloin tarkemmin niistä asioista, joista keskustelemme ja mitä teemme.

Teksti ja kuvat: keskustelukerhon vetäjät Anneli ja Monica

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N SYYSKOKOUKSEN 23.11.2015 ANTIMIA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n syyskokous alkoi Diabetesasemalla vuoden 2016 alusta lääkärivastaanoton aloittavan Anne Artukan esitelmällä diabeteksen lisäsairauksista.

Merkittävää on diabeteksen vaikutus sydämen toimintaan sekä kokonaisvaltaisesti yleensäkin verenkiertoon. Saimme kuulla diabeteksen vaikutuksesta muun muassa näköön silmäpohjien muutosten myötä sekä nefropatiasta ja neuropatiasta. Nämä kaikkihan ovat monien jalkojenhoitoon tulevien asiakkaidemme diagnooseja.

Nefropatia on munuaissairaus, jota etenemistä seurataan virtsan valkuaisaineista ja neuropatia liittyy jalkojen tuntohäiriöihin.

Anne Artukka korosti, että diabeteksen seuranta ja hyvä hoitotasapaino ovat tärkeimmät tekijät diabeteksen hoidossa.

Mielenkiintoisen esitelmän jälkeen Lounais-Suomen Diabetes ry:n puheenjohtaja Tapio Jokinen tehtävään kannatettuna otti puheen johtaakseen ja käytiin läpi toimintasuunnitelma vuodelle 2016.

Suunnitelmassa todettiin, että omahoitoa tuetaan järjestämällä luento- ja teemailtoja. Lisäksi yhdistys jatkaa Diabetesasemalla lääkärien, diabetesvastuuhoitajan ja jalkaterapeuttien vastaanottoja.

Diabetesasemalle avataan neljäs jalkojenhoituhuone.

Todettiin, että yhteistyötä jatketaan Turun kaupungin, Lounais-Suomen kuntien sekä Turun yliopistollisen keskussairaalan, Auralan Settlementtiyhdistyksen sekä hengityssydän- ja aivoyhdistysten kanssa ja että pyritään yhteistyöhön muiden diabetesyhdistysten kanssa. Yhdistys toimii diabeetikkojen edunvalvojana, tiedottaa ja järjestää kerho- ja virkistystoimintaa.



Hallinnosta todettiin suunnitelmassa, että vuosikokouksia järjestään maaliskuussa kevätkokous ja marraskuussa syyskokous.

Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu puheenjohtaja ja syyskokouksen valitsevat jäsenet. Kokouksiin asioita valmistelemaan valitaan työvaliokunta. Lisäksi yhdistys osallistuu Suomen Diabetesliitto ry:n toimintaan.

Varainhankinnasta suunnitelmassa todetaan, että toimintaa rahoitetaan jäsenmaksuilla, avustuksilla, osallistumismaksuilla ja erilaisilla varainhankintatapahtumilla ja että myös lahjoituksia ja testamentteja otetaan vastaan.

Seuraavaksi käsiteltiin jäsenmaksu, vahvistettiin talousarvio, valittiin hallituksen puheenjohtaja vuodelle 2016 ja vahvistettiin hallituksen jäsenten määrä, valittiin hallituksen jäsenet sekä tilintarkastaja ja hänelle varatilintarkastaja.

Jäsenmaksu vuonna 2016 säilyy samana kuin vuonna 2015 eli se on 24 euroa.

Hallituksen puheenjohtajana jatkaa Tapio Jokinen. Hallituksen jäsenten määrä on kahdeksan varsinaista ja kaksi varajäsentä. Hallituksessa jatkavat vuoden 2015 hallituksen jäsenistä Hanna Aalto, Juhani Koskinen, Monica Löfgren-Kortela, Ari Heinonen, Anneli Heiskanen, Esa Timonen, Jaakko Laaksonen ja uusina jäseninä Leila Hällfors sekä uusina varajäseninä Anne Artukka ja Minttu Tammisalo.

Tilintarkastajiksi valittiin KHT Mika Leino ja hänen varatilintarkastajakseen KHT Jorma Suominen.

Lisäksi kokouksessa palkittiin yhdistyksen jäsen Tapani Kulo hänen aktiivisuudestaan Diabetesaseman vastaanottotilojen erilaisiin kunnostustöihin osallistumisesta vapaaehtoisena luovuttamalla hänelle jalkojenhoitolahjakortti.

Teksti: Johanna Lampinen

**KAIKILLE VASTAANOTOILLE AJANVARAUS
PUHELINNUMEROSTA 040 758 5113**

Jos puhelusi menee aukioloaikana vastaajaan, puhumme toista puhelua. Voit halutessasi jättää viestin automaattiseen puhelinvastaajaamme myös viikonloppuna tai mihin vuorokaudenaikaan tahansa.

Jos haluat peruuttaa ajanvarauksesi, kerro nimesi ja päivämäärä, jolloin ajanvarauksesi on. Pyydämme ystävällisesti peruuttamaan vastaanottoajan viimeistään vuorokautta ennen vastaanottoaikaa. Näin ehdimme tarjota aikaa toiselle asiakkaalle. Peruuttamattomista ajoista tai samana päivänä peruutetuista perimme peruuttamattoman ajan maksun.



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

**TERVETULOAA
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



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

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