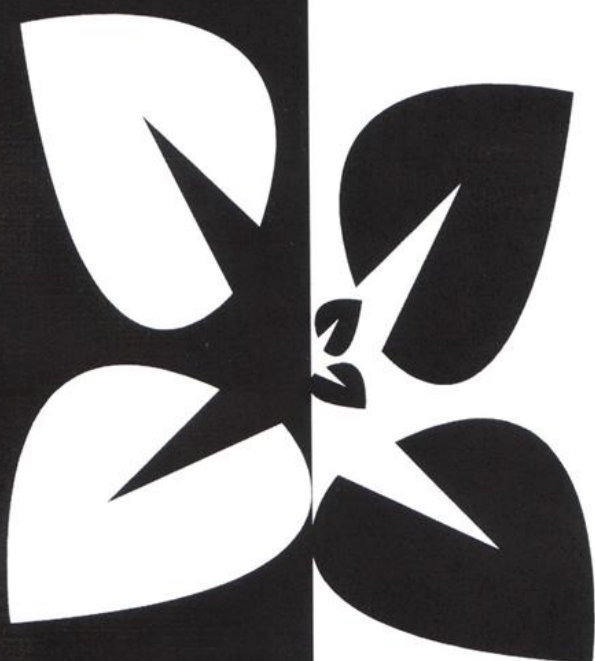




Lounais-Suomen Diabetes ry

Tiedote



Uudet verensokerimittarit esittelyssä

~ **Lapsille / nuorille** Seikkailupuisto,
Särkänniemi, Viikonloppuleiri

~ **Liikuntaa** Sauvakävelytempaus

~ **Kulttuuria** Tankki täyteen kesäteatteriesitys



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 aukioloajat ● Ma klo 11-16 ● Ti ja Ke klo 12-16 ● To klo 12-19 ● Pe suljettu	HUOM! POIKKEAVAT AUKIOLOAJAT To 21.6 suljemme klo 16 Pe 22.6 suljettu 2.7 - 31.7 välisenä aikana suljettu						
Seuraavien tiedotteiden <u>ilmestymisviikko</u> ja <u>viimeinen materiaalin palautus päivä</u> .								
<table><tr><td>3 / 2012 vk 36</td><td>27.8.2012</td></tr><tr><td>4 / 2012 vk 50</td><td>26.11.2012</td></tr><tr><td>1 / 2013 vk 6</td><td>28.1.2013</td></tr></table>			3 / 2012 vk 36	27.8.2012	4 / 2012 vk 50	26.11.2012	1 / 2013 vk 6	28.1.2013
3 / 2012 vk 36	27.8.2012							
4 / 2012 vk 50	26.11.2012							
1 / 2013 vk 6	28.1.2013							
Tiedote / Lounais-Suomen Diabetes ry:n tiedotuslehti. Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omassa tiedotteessa, Turun Sanomien TS-viikkoliitteessä, Diabeteslehdessä ja kotisivuilla www.lounais-suomendiabetes.fi . Painomäärä: 3000 Painopaikka: PainoSalama Oy, Turku								

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Hyvää kevättä ja kesän odotusta

Diabetesaseman toimintaa kehitetään kovaa vauhtia perinteistä yhdistystoimintaa unohtamatta.

Lääkärit ja jalkaterapeutit saavat kuluvan kevään aikana tietokoneet käyttöönsä, jolloin voidaan hoitaa tulevaisuudessa mm. ajanvaraus ja E-reseptit.

Tämä nopeuttaa palvelujen sujumista ja helpotta toimistosihteerin työkiireitä, jotka ovat olleet nykyisin kohtuuttoman suuret.

Tästä odotetaan suurta hyötyä meille kaikille.

Lounais-Suomen alueelliset neuvottelupäivät pidettiin Huittisissa 21.4.2012.

Tilaisuuteen osallistui runsaasti alueen diabetesyhdistyksistä väkeä ja tilaisuus oli uusia ajatuksia antava. Puhuttiin paljon siitä, miten diabeetikon asiaa voidaan edistää kunnassa. Vaikuttaminen edellyttää asioiden seuraamista, täytyy luoda verkostoja kuntaan ja ennen kaikkea kuntapäättäjien tulee tietää miten yhdistys toimii.

Tämä on meidän yhdistykselle tällä hetkellä erittäin tärkeää, koska kaupungilla ei jalkojenhoidon kilpailuttaminen ole edistynyt niin nopeasti kuin oli annettu ymmärtää. Tulosaluejohtajan sihteerin Maija Kuuselan mukaan "Asia oli kuun vaihteessa peruspalvelulautakunnassa ja kilpailutukseen saatiin lupa. Hankinta- ja logistiikkakeskus hoitaa kilpailutuksen". Toiveissa olisi, että syyskuussa olisimme vihdoinkin loppusuoralla.

Jalkojenhoito on meille diabeetikoille ja myös yhdistykselle merkittävää. Kunta pitää vakuuttaa myös ennaltaehkäisyn tärkeydestä ja siinä yhdistyksen jäsen palautteineen on merkittävässä asemassa.

Olkaa aktiivisia ja hyvää kesää kaikille

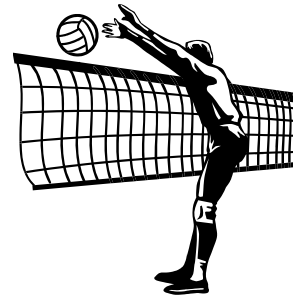
Lounais - Suomen Diabetes ry:n puheenjohtaja
Tapio Jokinen

VaSu:n lentopalloilijat onnistuivat taas

Diabetesyhdistysten välisessä valtakunnallisessa lentopalloturnauksessa Pajulahdessa 31.3.–1.4, ansiokkaat joukkueemme tyhjänsivät pöydällisen pokaaleja kotiin.

Kultaa tuli sarjoissa Miehet, Naiset, Sekajoukkue ja Veteraanit, joista pokaali jäi meille kolmen voiton jälkeen.

Lämpimät onnittelut kaikille turnaukseen osallistuneille! I



VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

HANNU JÄRVELÄINEN,

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

HANNA LAINE

dosentti, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erikoispätevyys

LASSI NELIMARKKA

LT, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erikoispätevyys

TAPANI RÖNNEMAA

LKT, professori, sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erikoispätevyys

MINNA SOINIO

LT, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erikoispätevyys

MARKKU VÄHÄTALO

yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erikoispätevyys

JUHA PELTONEN

sisätautien erikoislääkäri

JALKATERAPEUTIT:

MIRVA HUTTUNEN

jalkaterapeutti (AMK)

HEIDI SAARINEN

jalkaterapeutti (AMK)

DIABETESVASTUUHOITAJA

MIRJA KULO

KAIKILLE VASTAANOTOILLE AJANVARAUS DIABETESASEMALTA
PUH. 040 758 5113

Puhumme toista puhelua, jos puhelusi menee aukioloaikana vastaajaan.
Voit halutessasi jättää viestin ja otamme yhteyttä Sinuun yhteyttä tai soita
ystävällisesti hetken kuluttua uudestaan.

Jos joudut peruuttamaan vastaanottoaikasi ja Diabetesasema on kiinni.

PERUUTTAMATTOMASTA VASTAANOTTOAJASTA VELOITETAAN 30 €

TAPAHTUMAKALENTERI

LAPSET / NUORET

Su 20.5 klo 14-16.

Tarjolla kahvia, mehua yms.

Ilmoittautuminen 15.5 mennessä

minna.aallontie@kolumbus.fi

La 26.5

Retki Särkänniemeen, matka tarkoitettu diabeetikko lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Lähtö Ravattulan Citymarketin P-paikalta klo 9.00 ja paluu n. klo 20.00. Sponsori tarjoaa matkalla sämpylän, tripin / kahvin ja Lounais-Suomen Diabetes bussikuljetuksen.

Lipun huvipuistoon voi ostaa ennakoon www.sarkanniemi.fi

Sitovat ilmoittautumiset 12.5. mennessä minna.aallontie@kolumbus.fi

Pe-Su 17-19.8

Viikonloppuleiri 9-12 –vuotiaille diabeetikoille Perniön Krailassa. Luvassa mm. luontopolku, sauna, disco ja kavereita. Yhdistyksen jäsenet mukaan 50 € hintaan. Ilmoittautumiset 3.8.

mennessä, turkulaiset Ritva Ahomäki

puh. 0400 530 674 tai

rjohu@utu.fi ja salolaiset

seija.laine@tyks.fi puh. (02) 314 4068

Leirin järjestää: Lounais-Suomen

Diabetes ry

Kulttuuri

Su 1.7

Teatterimatka **Kertunmäen**

kesäteatteriin Loimaalle. Monelle tuttu

tv-ohjelma ja nyt näytelmänä: Neil

Hardwick ja Jussi Tuominen, **Tankki**

täyteen. Ohjaus Sari

Äikää-Torkkeli. Viimeinen

ilmoittautuminen **to 14.6.2012**

Diabetesasemalle puh 040 758 5113 tai

diabetesasema@gmail.com

MATKAT

Ma 16.7 - Retki on täynnä

Kyl nii pal hyvää o—retki. Lähtö

ortodoksisen kirkon edestä klo 8.30

Retkelle

ilmoittautuneet voivat maksaa tilille TOP FI71 5710 7020 087347

(Laskun pyytäneet ovat saaneet sen postitse) Retkivastaava Pirjo Hack-Rahkala mukana

MITTARINVAIHTOPÄIVÄT

DIABETESASEMALLA

Ke 23.5 klo 11-15

Abbotin mittarinvaihtopäivä, edustaja

Teemu Kolu paikalla ja kahvitarjoilu.

Ke 30.5 klo 11-15

Tervetuloa tutustumaan uuteen

verensokerimittariin One Touch Vita.

Edustaja

Susanna Kurki paikalla, kahvitarjoilu.

Ke 6.6 klo 11-15

Tervetuloa tutustumaan uuteen

verensokerimittariin On Call Advance,

tuttavallisemmin ”Onni Kalle”. Edustaja

Arja Mannila paikalla, kahvitarjoilu.

LIIKUNTA

Ma 11.6 klo 14

Sauvakävelytempaus, järjestäjänä Life Scan ja uudella Vita verensokerimittarilla

voit mittauttaa sokerisi. Kokoontuminen

Kupittaaan lintupuistossa, josta ohjattu

sauvakävely lähtee liikkeelle. Paikalla

liikuntavastaava Tapani Kulo ja

ilmoittautumiset 4.6 mennessä hänelle

puh. 0400 824 381

SYKSY

Huomioithan kalenteriisi syksyn tulevaa ohjelmistoa mm.

Pienoismessut la 13.10

Päivityspäivä la 10.11

Maailman Diabetespäivä 14.11

Rakastu rasvaan!

Me diabeetikot elämme siinä käsityksessä, että vain verensokeria kontrolloimalla pystymme ehkäisemään diabetekseen liittyviä komplikaatioita. Elimistömme on kuitenkin hyvin viisas ja pyrkii aina kohti tasapainoa. Tämän vuoksi meidän on tarjottava sille riittävä määrä rakennusaineita, joilla se pystyy korjaamaan itse itseään.

Nykytiedon mukaan kroonisten sairauksien taustalla on usein ”krooninen hiljainen tulehdus”. Tämä vaarallinen tulehdus muodostuu riskitekijäksi erityisesti sydän- ja verisuonistolle. Yhdessä korkeiden verensokerien kanssa, tämä verisuonistomme seinämien tulehdus aikaansaa plakkien muodostusta verisuonien sisäpintaan ja verenpaineen kohoamisen. Pahimmillaan tämä voi johtaa veren-painetautiin, sepelvaltimotautiin ja veritulppiin.

Miten ravinnolla sitten voi vaikuttaa tähän salakavalasti vaikuttavaan tulehdukseen? Tämä onnistuu sokeria ja valkojauhotuotteita välttämällä ja valitsemalla lautaselle oikeita rasvoja! Väärät rasvat kiihdyttävät elimistömme tulehdusreaktioita, kun taas oikein valituilla rasvoilla on tulehdusta vaimentava vaikutus. Tulehdusta hillitsevän vaikutuksensa lisäksi rasvat ovat jokaista 100 triljoonaa soluamme ympäröivän solukalvon elintärkeä rakennusaine. Joustava ja hyvästä rasvasta muodostunut solukalvo läpäisee solun tarvitsemat ravintoaineet ja päästää kuona-aineet ulos elimistöstä eritettäväksi.

Teoriasta käytäntöön

Missä nämä tulehdukseen vaikuttavat rasvat sitten piileksivät? Tulehdusta kiihdyttävää tyydyttyynyttä ja teollisesti prosessoitua kasvirasvaa on eniten lihassa, lihajalosteissa, kananmunissa, margariineissa, eineksissä, konditoriatuotteissa, kekseissä ja jopa makeisissa. Elimistöä helliviä rasvahappoja on runsaasti kalassa, kylmäpuristetuissa öljyissä, pähkinöissä, siemenissä, avokadossa ja tummanvihreissä kasviksissa.

Saadaksesi riittävästi sydäntä ja verisuonistoasi hoitavia hyviä rasvoja, käytä päivittäin kylmäpuristettuja öljyjä. Muista, että

öljyistä saa parhaimmat tehot irti, kun niitä nauttii kuumentamattomana. Lisää siis 1 tl öljyä salaatin päälle, jogurtin joukkoon tai ota aamulla lusikalla sellaisenaan. Käytä ruoanvalmistukseen pääasiassa oliivi-avokadoöljyä tai hieman voita, sillä ne kestävät parhaiten kovia lämpötiloja. Rypsiöljy soveltuu parhaiten salaatin-kastikkeeseen ja itse tehtyyn levitteeseen. Muista kuitenkin, ettei hyviä rasvoja ole tarkoitus ottaa aikaisemman ruokavalion lisäksi, vaan nimenomaan huonojen rasvojen tilalle!

Kolesteroliarvojen parantamiseen käytä kalan ja kylmäpuristettujen öljyjen lisäksi pähkinöitä ja siemeniä kourallinen päivässä, sillä niillä on tutkitusti huonoa kolesterolia (LDL) laskeva vaikutus. Jos kalaa ei tule syötyä vähintään suositeltua kahta kertaa viikossa, ota avuksi kalaöljyvalmisteet. Edellä mainitut toimet vauhdittavat myös verenpaineen laskua. Elimistön vanhenemisprosesseja voit ehkäistä antioksidanttipitoisten kasvikunnan tuotteiden käytöllä. Nauti siis päivittäin 5-6 kourallista kasviksia, marjoja ja hedelmiä ja torju ravinnon, kemikaalien, ilmansaasteiden ja elimistön aineenvaihdunnassa muodostuneiden myrkkujen vaikutusta antioksidanttien avulla. Muista myös D-vitamiini, jolla on merkittävä rooli vastustuskykymme ylläpitämisessä ja jonka puutteen epäillään olevan yhtenä tekijänä mm. 1 tyypin diabeteksen synnyssä.

Ruokavaliomuutokset kannattaa aloittaa askel kerrallaan ja kohta huomaat, että uusien valintojen tekemisestä kaupassa tulee ennen pitkää rutiinia. ”Ruoka olkoon lääkkeesi” sanoi Hippokrates jo 400 eKr., joten nauttikaamme hyvällä ruokahalulla aidoista tuoreista raaka-aineista valmistettua kotiruokaa unohtamatta solujamme helliviä rasvoja ja niitä suojelevia antioksidantteja!

Maria Jokinen
Ravitsemusasiantuntija (ETM)FLT
Ravintovalmentaja – Pro Health ®
www.rosmaria.fi

T1DM vuodesta 2004



S A U V A K Ä V E L Y T E M P A U S

Tervetuloa runsain joukoin tutustumaan sauvakävelyn saloihin, fysioterapeutti opastaa oikean tekniikan. Lähtö paikalta löytyy sauvoja, et välttämättä tarvitse omia.

Muista varata nestettä mukaan!

Kokoontuminen Kupittaaan lintupuistossa ma 11.6.2012 klo 14.00

Voit mittauttaa uudella verensokerimittari Vitalla verensokerisi, ennen- tai jälkeen tapahtuman. Tarjolla on myös välipalaa.

Tapahtuman tarjoaa Life Scan ja Lounais-Suomen Diabetes järjestää.

Liikuntavastaava Tapani Kulo on mukana ja hänelle ilmoittautumiset 4.6 mennessä puh. 0400 824 381

Pieni  **- keräys**

Kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi tehtävä Pieni ele -keräys sai lahjoituksia 2,4 miljoonaa euroa. Pieni ele -keräys järjestettiin presidentinvaalin yhteydessä äänestyspaikoilla ympäri Suomen.

Yhdistyksemme osuus oli 3.020.92 euroa.

Turussa keräys tuotti 2.002 e, Kaarinassa 636,72 e ja Liedossa 382,20e

Lämmin kiitos kaikille lahjoittajille sekä keräyksessä mukana olleille vapaaehtoisille. Keräyksen tuotolla on suuri merkitys järjestöjen tärkeälle työlle paikallisella ja valtakunnallisella tasolla.

ONETOUCH®



ONETOUCH
Vita

LifeScan järjestää

OneTouch® Vita® -verensokerimittariin tutustumispäivän
30.5.2012 klo 11-15.00 Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry:n tiloissa.
Tarjolla on kahvia ja pullaa.

Ohjattu sauvakävelytapahtuma Kupittaaan puistossa
11.6. klo 14.00 alkaen. Kokoon tuleminen Lintupuistossa.
Tarjolla on välipalaa.

Voit myös mittaattaa verensokerisi ennen liikuntaa ja sen jälkeen.
OneTouch® Vita® -mittarin avulla huomaat helposti, kuinka ravinto ja
liikunta vaikuttaa verensokeriisi.

ILMOITTAUDU mukaan 4.6. mennessä Tapani Kulolle
numeroon 0400-824381

Tilaisuuksiin osallistujille annetaan
uusi OneTouch® Vita® -verensokerimittari.

Tervetuloa!

Tule tutustumaan ONNIKALLEEN!

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri kilpailutti verensokerimittarit hankintakaudelle 1.3.2012 -28.2.2014 ja mahdollinen optiokausi 1.3.2014 -28.2.2016.

ACON Laboratoriesin (USA) valmistama On Call Advanced eli tuttavallisemmin ”OnniKalle” mittari tuli valituksi erinomaisen hyvän tarkkuutensa ja helppokäyttöisyytensä vuoksi.

Esittelemme ja neuvomme OnniKallen käyttöä sekä vaihdamme vanhat mittari uuteen OnniKalleen.

Paikka: Lounais-Suomen Diabetes ry
Diabetesasema

Yliopistonkatu 37 A U-krs, 20100 Turku

Aika: Keskiviikko 6.6.2012 klo 11-15
ja
Keskiviikko 19.9.2012 klo 11-15

KAHVITARJOILU

TERVETULOA!



Ystävällisin terveisin

Pirjo Hack-Rahkala / Pirjo Seppälä

Diabetesasema

Arja Mannila

Ekoweb Oy



Esittelyssä: Juha Peltonen, sisätautien erikoislääkäri

Olen 41-vuotias Turussa syntynyt, mutta lapsuuteni ja nuoruuteni Naantalissa viettänyt sisätautien erikoislääkäri. Nykyään asustelen Liedossa maaseudun rauhassa. Perheeseeni kuuluu vaimo, puolitoistavuotias tytär ja kaksi kissaa.

Olen valmistunut lääketieteen lisensiaatiksi Turun yliopistosta vuonna 1998. Valmistumiseni jälkeen tein tutkimustyötä mm. farmakologian laitoksella ja Kliinisen lääketutkimuksen palveluyksikössä (CRST). Kliinisen työurani aloitin Laitilan terveyskeskuksessa vuonna 2003. Sisätauteihin erikoistumisen aloitin Salon aluesairaalassa, josta siirryin vuonna 2006 TYKSiin, jossa olen työskennellyt siitä lähtien. Valmistuin sisätautien erikoislääkäriksi keväällä 2010.

Tämän jälkeen olen suorittanut endokrinologian suppean erikoisalan erikoistumisopintoja. Endokrinologian erikoislääkäriksi valmistun ensi kesän aikana. Olen suorittanut myös kliinisen farmakologian ja lääkehoidon erikoistumisopintoja, jotka olisi tarkoitus tehdä loppuun lähivuosina. Olen myös valmistellut väitöskirjaani farmakologian laitoksella, tarkoituksenani olisi väitellä lääketieteen tohtoriksi lähiaikoina.

Diabeteksen hoito kuuluu mielenkiinnon aiheisiini ja olen iloinen, että saan aloittaa vastaanoton pitämisen Turun diabetesasemalla.

Ensimmäinen vastaanottopäiväni on 24.5.2012. Toivon, että saan asiakkaikseni ihmisiä, joiden kanssa voimme jatkaa yhteistyötä pitempäänkin.

Esittelyssä

Pirjo Hack-Rahkala, toimistosihteeri

Olen Espoosta kotoisin ja elämä on kuljettanut minut mutkien kautta Auraan, jossa asustelen aviomieheni, 2 sisäkissan ja 5 papukaijan kanssa.

Olen Diabetesasemalla aloittanut työskentelyn lokakuulla 2008.

Koulutukseltani olen sihteeri ja muutamaa tenttiä vaille datanomi.

Työelämäni olen aloittanut ahkerana ja reippaana 11-vuotiaana Espoon kartanon raparperipellolla. Olen työskennellyt myös mm. maatalouden parissa kuin seurakunnassakin.

Vapaa aikani kuluu mielekkäiden harrastusten parissa: lasinkaiverrus, 3D-korttien näpräily, kattotiilitaulujen teko servettitekniikalla, tanssiminen, kissojen kanssa ulkoilu ja puutarhan hoito, nojapyörällä ajaminen, matkailu, tietotekniikka – kaikilta saroilta ja kotisivujen teko.



A black and white photograph of two hands, palms facing each other, with fingers curled to form a heart shape. The hands are positioned at the top of the frame, with the heart opening towards the center.

YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA



www.kotisinappi.fi

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