

SOKERIPALA

2/2017



Kesän ja syksyn 2017 tapahtumia:

11.6.2017 avoimet ovet Turun Kivikerhon hiomossa

2.7.2017 Kulkurin valssi

12.8.2017 uusi saariston rengastien kierros

19.8.2017 Suomi 100 saaristoseikkailu

21.10.2017 Sinun omasi -konsertti

11.11.2017 pienoismessut/päivytyspäivä

28.12.2017 Seitsemän veljestä

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 9.30–16.30
Tiistai klo 9.30–16.30
Keskiviikko 9.30–16.30
Torstai klo 9.30–19.00
Perjantai klo 8.30–13.00

VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Hannu Järveläinen
professori, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys
(aseman vastaava lääkäri)

Anne Artukka
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen
hoidon erityispätevyys

Hanna Laine
LT, dosentti, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Lassi Nelimarkka
LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Markku Vähätalo
LT, yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Seija Ritakallio
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja

JALKATERAPEUTIT

Heidi Saarinen
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)

Ritva Nuutinen
jalkojenhoitaja

Kaikille vastaanotoille
ajanvaraus puhelinnumerosta
040 758 5113

ILMOITTAUTUMISET TAPAHTUMIIN

Toimi ilmoituksessa olevan ohjeen mukaisesti!

Voit tukea Lounais-Suomen Diabetes ry:n toimintaa ryhtymällä kannatusjäseneksi. Kannatusjäseneksi voi ryhtyä myös yritys. Kannatusjäsenen maksu on 50 e, 100 e tai 150 e, joka maksetaan Lounais-Suomen Diabetes ry:n tilille TOP FI71 5710 7020 0873 47.

Kannatusmaksun maksaneiden nimet julkaistaan nettisivuillamme, ellei tätä ole erikseen kielletty.

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 2/2017

Julkaisija

Lounais-Suomen Diabetes ry, Yliopistonkatu 37 A, ullakkokerros, 20100 TURKU

Myynti, aineisto ja web-vastaava

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

Painopaikka

PAINO-KAARINA OY, painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva

Anneli Heiskanen: Kärhöjen kukintaa

Tapahtumat

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

Tiedotteen ilmestymisaika ja materiaalin viimeinen palautuspäivä:

Nro 3/2017 elo-syyskuu/2017

maanantai 7.8.2017

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

HALLITUS 2017

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Leila Hällfors, varapuheenjohtaja, diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri, jäsenasiainhoitaja, keskustelukerhon vetäjä

Timonen Esa, rahastonhoitaja

Koskinen Juhani, liikuntavastaava, Pieni ele -keräysvastaava

Aalto Hanna, perhekerhon vetäjä

Laaksonen Jaakko

Löfgren-Kortela Monica, keskustelukerhon vetäjä

Tammisalo Minttu, Pieni ele -keräysvastaava

Varajäsenet:

Artukka Anne

Kulo Mirja



Kuva: Johanna Heiskanen

PÄÄKIRJOITUS

Elämme aikaa, jossa muutokset ovat enemmän tuttua kuin harvinaista. Diabeetikot ovat joutuneet nyt maksamaan enemmän elintärkeistä lääkkeistä kuin viime vuonna. Valtioneuvoston asetusta lääketieteellisin perustein vaikeiksi ja pitkäaikaisiksi arvioitavista sairauksista, joiden lääkehoidon kustannuksista sairausvakuutuslain 5 luvun 5 §:n 2 momentin perusteella korvataan 65 tai 100 prosenttia, muutetaan 1.1.2017 lukien. Asetuksen mukaan insuliinihoito säilyy edelleen ylemmässä 100 %:n erityiskorvausluokassa. Diabeteksen hoito muilla kuin insuliinivalmisteilla kuuluu alempaan 65 %:n erityiskorvausluokkaan. Tämä tuli sitten yllätyksenä kaikille! Näin ollen monet pientä eläkettä saavat diabeetikot ovat joutuneet jättämään lääkkeensä apteekin tiskille. Tämä on väärin!

Diabetes on monimuotoinen sairaus, johon liittyy monta tekijää. Jotta diabeetikko itse kykenisi itseään hyvin ja vaivattomasti hoitamaan, tarvitaan hyviä lääkkeitä ja

tarvikkeita. Eihän kukaan halua, että elämä hankaloituu enemmän mitä se jo muuten voisi olla.

Muutos on osa hallitusohjelmassa edellytetyistä yhteensä 150 miljoonan euron lääkekorvaussäästöistä. Nyt kuitenkin valtioneuvosto ei ole ajatellut katsoa asiaa ”helikopteri” silmin - joskaan se kopteri ei ole tainnut nousta edes ilmaankaan. Mitä säästöä tulee monista mittaussäästöistä silloin, kun potilaan lääkitys muutetaan insuliiniksi, joka on siis 100%:sti korvattava? Samoin insuliinikynään asetetuista neu-loista, joita myös hoitoon tarvitaan? Tämä kaikki vaatii monta käyntiä hoitajan/lääkärin vastaanotolla ja näihin tarvitaan kyydit ym.

Tavoitteena on edelleen saada potilaalle paras mahdollinen hoitotaso ja elämänlaatu. Valtioneuvoston asettamalla hinnan muutoksilla tätä ei saavuteta! Tähän kaikkeen tarvitaan luovaa ajatusmallia. Potilaan omaa tahtoa ja mielipidettä tulee kunnioittaa.

Mitä SOTE-uudistus sitten tuokaan tullessaan? Sitä jäämme vaan odottamaan.

Kunnallisvaalit olivat ja menivät. PienEle-keräys tuotti kivasti tulosta ja monet vammaisjärjestöt saivat pienen tuoton. Kaunis kiitos siitä! Näin voimme kehittää jotain mukavaa tilaisuutta yhdistyksemme jäsenille. Yksi niistä on maailman diabetespäivän 14.11.2017 hyväksi ajateltu pienmessutapahtuma ja päivityspäivä Turussa. Siitä kuulemme lähemmin sitten lisää. Päiväähän juhlitaan insuliinin toisen keksijän Frederick Bantingin syntymäpäivänä. Insuliini, joka mullisti diabeetikoiden elämän, keksittiin vuonna 1921.

Toivotaan, että tulevat muutokset tuovat myös hyvää tullessaan.

Näillä lauseilla toivotan kaikille jäsenille hyvää kesänodotusta!

Leila Hällfors, Lounais-Suomen Diabetes ry:n varapuheenjohtaja ja Diabetesaseman esimies

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N KEVÄTKOKOUS



Lounais-Suomen Diabetes ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidettiin maaliskuun 27. päivä avoin kohtaamispaikka Happy Housessa. Kokoustan ovi kävi tiheään tahtiin, kun paikalle saapui lukuisa määrä osanottajia. Paikalle tuli loppujen lopuksi 42 osallistujaa. Kokouksen alustajaksi oli pyydetty emeritusprofessori Tapani Rön-nemaata. Hän kertoi kuulijoille uusista diabeteslääkkeistä ja uusista menetelmistä.

DIABETESASEMAN TOIMISTO SULJETTU 17.7. - 30.7.2017

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen toimisto viettää kesälomaa 17.7. - 30.7.2017 välisen ajan.

Sinä aikana Diabetesasemalla työskentelee vain yksi jalkaterapeuteistamme.

Kiireelliset viestit, kuten jalkojenhoitoaikojen peruutukset, voi jättää Diabetes- aseman puhelinvastaajan numeroon 040 7585 113. Annamme uusia aikoja jälleen loman jälkeen 31.7.2017 alkaen.

PIENI ele

KERÄYS KOTIMAAN VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE

Kevään 2017 kuntavaalit ja Pieni ele –keräys ovat onnellisesti ohi. Lounais-Suomen Diabetesyhdistys kantoi hienosti oman kortensa kekoon.

Seuraavat vaalit ovat presidentinvaalit tammikuussa 2018, joiden yhteydessä järjestetään ensimmäistä kertaa myös maakuntavaalit. Nyt etsimme jälleen vapaaehtoisia lipasvahteja yhdistyksemme tuleville keräysvuoroille ns. lipasvahtilistalle. Mitä enemmän meitä lipasvahteja on, sitä joustavampaa ja mukavampaa se on keräykseen osallistuville.

Pieni ele on valtakunnallinen keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Sen järjestävät 17 vammais- ja terveystyön järjestöä, joihin kuuluu noin 400 000 jäsentä. Keräys toteutetaan talkoovoimin valtakunnallisten vaalien yhteydessä, mukana on yli 10 000 vapaaehtoista äänestyspaikoilla ympäri Suomen.

Pieni ele -keräyksen tuotto vaihtelee vaalista riippuen miljoonasta yli 2,5 miljoonaan euroon. Puolet lipaskeräyksen tuotosta jää ruohonjuuritasolle paikallisyhdistysten toimintaan, ja se käytetään esimerkiksi neuvontaan ja vertaistukitoimintaan. Toinen puoli käytetään valtakunnallisella tasolla esimerkiksi kuntoutukseen, koulutukseen, apuvälineiden hankintaan ja syrjäytymisen ehkäisemiseen.

Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse diabetes.lipasvahti@gmail.com tai puhelimitse 040 7585 113 tai 044 7350 121.

Kiitos etukäteen aktiivisesta osallistumisesta!

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry:n Pieni ele –vastaava
Minttu Tammisalo

OSA MEISTÄ TARVITSEE
VÄHÄN APUA PYSYÄKSEEN
MENOSSA MUKANA.



TEE PIENI ELE JA PISTÄ ROPOSI LIKOON.

LAHJOITA KOTIMAAN
VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE »

PIENI
ele

Vaarantuvatko diabeteksen hyvät hoitotulokset säästöillä?

Lääkkeet vievät monen, varsinkin pienituloisen ihmisen tuloista suuren osan. Liian moni ihminen joutuu miettimään ostaako lääkkeet vai ruokaa. Kuntavaalien alla tapasin vanhan rouvan, joka oli joutunut viemään lahjaksi saamansa kultakorun panttilainaamoon pystyäkseen ostamaan hänelle määrättyt lääkkeet.

Diabeetikot ovat olleet siitä hyvässä asemassa, että diabeteksen hoitoon tarkoitetut lääkkeet ovat olleet viime vuoden loppuun asti täysin korvattavia. Tämän vuoden alusta alkaen niiden sairausvakuutuskorvausta ikävä kyllä leikattiin, kun muiden diabeteslääkkeiden kuin insuliinin erityiskorvattavuutta heikennettiin 100 prosentista 65 prosenttiin. Tämä lääkekorvausten heikennys kohdistuu kipeimmin noin 155 000 ikääntyneeseen kakkostyyppin diabeetikoon, sillä muita diabeteslääkkeitä kuin insuliineja käyttävistä yli kaksi kolmasosaa on yli 65-vuotiaita.

Jo eduskuntakäsittelyn aikana tuli esille pelko siitä, että etenkin pienituloiset ihmiset saattavat jättää lääkkeet lunastamatta niiden hinnan vuoksi. Samalla hoitotasapaino voi heikentyä ja diabeteksen liitännäissairaudet voivat lisääntyä. Säästöjen sijasta voikin aiheutua merkittäviä lisäkustannuksia yhteiskunnalle inhimillisen kärsimyksen ohella. Tässä kohtaa haluan todeta, että oma eduskuntaryhmäni jätti näistä syistä asiasta vastalauseen ja äänestimme tätä heikennystä vastaan. Meillä on suuri pelko siitä, että lakimuutos vaarantaa kakkostyyppin diabeteksen hoidossa saavutetut hyvät hoitotulokset ja potilasturvallisuuden.

Hyväksyessään heikennyksen eduskunta kuitenkin edellytti, että hallitus seuraa muutoksen vaikutuksia diabeteslääkkeiden käyttöön ja myös siihen lisääntyykö toimeentulotuen käyttö ja ryhtyy seurannan perusteella mahdollisesti tarvittaviin toimiin.

Näitä seurantatietoja nyt odotellaan. Ainakiin omiin korviini on kuulunut jo useita tapauksia, joissa diabeetikko on apteekin kassalla jättänyt lääkkeet ostamatta niiden hinnan takia. Monet ovat siirtyneet kokonaan insuliiniin. Nyt onkin tärkeä alkaa kiireesti keräämään tietoa siitä onko diabeetikkojen insuliinin käyttö lisääntynyt? Onko niitä korvaavien GLP-1 analogien eli uusien pistettävien diabeteslääkkeiden käyttö vähentynyt?

Seurantatietoa on onneksi jo alettu keräämään. Asiaa selvitetään kyselyllä, johon jo ensi vaiheessa osallistui lähes tuhat kakkostyyppin diabeetikkoa. Kyselyaineistoa kerätään apteekeissa eri puolilla maata. Tuloksia odotetaan tänä syksynä. Viimeistään silloin on syytä ottaa asia uudelleen esille. Jokainen diabeetikko on ansainnut sataprosenttisesti korvattavat lääkkeet sairauteensa. Tulee muistaa, että diabetes on voimakkaasti perinnöllinen ja etenevä sairaus, johon voi sairastua vaikka elämäntavat olisivat terveelliset. Diabeteksen hoidossa on saavutettu viime vuosina merkittäviä edistysaskelia. Nyt näyttää siltä, että mennään voimakkaasti takapakkia. Näin ei saa antaa tapahtua.



Eeva-Johanna Eloranta, kansanedustaja, sosiaali- ja terveystieteiden valtiokunnan jäsen, sd



Timesulin ajastinkorkki

Milloin otin viimeksi insuliinipistoksen?

Timesulin ajastinkorkki vaihdetaan kynän vakiokorkin tilalle. Se näyttää korkissa olevalla näytöllä ajan, joka on kulunut edellisestä insuliinipistoksesta.

Älykorkki aloittaa välittömästi näyttämään aikaa, aloittaen 1 sekunnista (00:01) 59 minuuttiin ja 59 sekuntiin (59:59). Tunnin täytyttyä näyttö siirtyy esittämään aikaa muodossa (TT:MM) 99 tuntiin ja 59 minuuttiin asti.

Timesulin-ajastin nollautuu vain, kun se on ollut poissa insuliinikynästä yli kahdeksan sekuntia. Tämä mahdollistaa insuliinitasojen tarkistamisen nopeasti, esimerkiksi matkalla illalliselle, ajastinta nollaamatta.

Timesulin-ajastinvaihtokorkkia on saatavilla neljää mallia eri valmistajien insuliinikyniin:

- Timesulin Lilly KwikPen
- Timesulin Novo Nordisk FlexPen
- Timesulin Novo Nordisk FlexTouch
- Timesulin Sanofi Solostar

Myynnissä Lounais-Suomen Diabetesasemalla Timesulin ajastinkorkki. Toimistollamme on lisäksi myynnissä esim verensokeriliuskoja ja -mittareita, voiteita, lampaanvillaa, kiristämättömiä sukkia, erilaista kirjallisuutta ja suruadresseja. Tervetuloa tutustumaan.

Miten muutokset diabeteslääkkeiden korvattavuuksissa näkyvät vastaanotoilla?

Diabeteslääkkeiden korvattavuus muutui 1.1.2017. Kun aiemmin diabeteslääkkeistä sai 100 % korvattavuuden, nyt korvausluokka on 65 %. Diabetesta sairastava maksaa siis itse 35 % diabeteslääkkeistään. Lääkekustannusten vuosiomavastuu eli lääkekatto on 605,13 euroa kalenterivuodessa.

Insuliineista diabeetikko saa jatkossakin 100 % erityiskorvauksen ja maksaa 4,50 euron omavastuun. Kuitenkin osa uusista insuliineista, kuten Glarginininsuliini 300 U/ml (Toujeo) ja Degludekinsuliini (Tresiba) on rajoitettusti erityiskorvattavia, kunhan tietyt kriteerit täyttyvät. Tämä pitää lääkärin B-lausunnolla todistaa, ja lisäksi yleislääkärin tulee konsultoida insuliinivaihdosta sisätauti-lääkärinä tai endokrinologia.

Muutoksen tavoitteena on saada aikaan hallitusohjelmassa edellytetyt 150 miljoonan euron lääkekorvaussäästöt. Muutos koskee hieman yli 300 000 henkilöä.

Lääkekorvattavuuksien muutosten vuoksi potilaat joutuvat maksamaan enemmän diabeteslääkkeistään, ja lääkäreillä kuluu aikaa eri lääkevaihtoehtojen ja kustannusten pohtimiseen ja vertailuun ja todistusten kirjoittamiseen.

Nykyisin lääkevalikoima on kasvanut, ja uusia diabeteslääkkeitä tulee markkinoille jatkuvasti. Vastaanotolla kuluu aikaa lääkkeistä ja hinnoista keskusteluun, ja usein joutuu tarkistamaan lääkkeiden hintoja lääketietokannasta. Potilaat ovat hintatietoisia, ja heillä on

myös enemmän mahdollisuuksia ottaa selvää lääkkeistä. Vastaanotolla pohditaan potilaan kanssa eri vaihtoehtoja. Aloitetaanko halvin vai tehokkain? Aloitetaanko lääke, jolla on todettu hyviä vaikutuksia sydänterveyteen vai lääke, joka voi aiheuttaa turvotuksia ja painonnousua? Vai lääke, jonka avulla potilas saattaa laihtua muutamia kiloja? Aloitetaanko tablettilääke tai pistoshoito?

Tänä vuonna olen tavannut potilaita, jotka ovat joutuneet säästösyistä lopettamaan diabeteslääkkeitä. Etenkin pistettäviä suolistohormonilääkkeitä on lopetettu tai annosta vähennetty. Osa potilaista kertoo, että käyttää kotona olevat lääkkeet loppuun, eikä aio niitä enää apteekista hakea. On myös potilaita, jotka ovat jo lopettaneet osan diabeteslääkkeistä, mutta ovat huomanneet että verensokeri ja paino nousee, ja aloittaneet lääkityksen uudelleen.

Uusia diabeteslääkkeitä on ollut vaikeampi tänä vuonna aloittaa. Tyypin 2 diabetes on etenevä tauti, ja sairauden edetessä usein joudutaan tilanteeseen, että lääkitystä pitää tehostaa. Tässä tilanteessa on hyvä käydä läpi myös lääkkeettömiä hoitoja läpi: terveellinen ruokavalio, riittävä liikunta, painonhallinta ja tupakoimattomuus ovat oleellinen osa diabeteshoitoa!

On myös oltava ajan tasalla siitä, että potilas todella käyttää hänelle määrättyjä lääkkeitä. Sen takia usein aloitankin vastaanoton tarkistamalla lääkelistan. Toivon, että potilas rehellisesti kertoo lääkkeiden käytöstä. Ottaako potilas

lääkkeitä ohjeen mukaan, unohtaako joskus? Lääkkeiden unohtaminen on varsin yleistä, ja siihen avuksi voi olla dosetti tai kännykän muistutus lääkkeiden otosta. Reseptikeskuksen tiedoista näen, onko potilas lääkkeitä apteekista hakenut. Se ei vielä kuitenkaan takaa sitä, että lääkkeitä on säännöllisesti otettu. Potilaalla pitäisi olla voimassa oleva lääkelista aina mukanaan. Lääkelistan voi tulostaa omaKannasta tai pyytää hoitopaikasta.

Diabetespotilaat tarvitsevat usein paitsi diabeteslääkkeitä, myös sydän- ja verenpainelääkkeitä, kolesterolilääkkeitä, verenkiertolääkkeitä ja neuropaattisen kivun hoitoon lääkkeitä. Moni kysyy, voiko lääkityksiä vähentää tai lopettaa. Joskus se onkin tarpeen, jos ilmenee esim. munuaisen vajaatoimintaa. Toisinaan myös elintapojen muuttuessa on voitu lääkitystä vähentää. Omatoimisesti ei potilaan tule lääkitystä lopettaa, vaan asiasta kannattaa aina keskustella hoitavan lääkärin kanssa.

Aiemmin tyypin 2 diabetespotilaat eivät olleet kovin halukkaita insuliinihoitoihin. Nyt tilanne on muuttumassa, koska insuliini on 100 % korvattavaa. Insuliinit ovat nykyään vaikutukseltaan tasaisempia, ja pistosvälineet ovat kehittyneet. Neulat ovat lyhentyneet. Verensokerimittarit ovat nopeita ja tehokkaita. Insuliinihoitoisen diabetespotilaan tulee seurata verensokeria ja osata säätää insuliiniannosta. Tarvitaan myös tietoa matalan verensokerin oireista ja hoidosta. Pistostekniikan tulee olla oikeaoppis-

ta, ja tarvitaan diabeteshoitajan tukea ja ohjausta etenkin hoidon aloituksessa. Lääkekorvattavuuksien muutokset tukevat nyt insuliinihoidon aloittamista etenkin potilailla, joilla ei ole varaa maksaa 35 % tablettilääkekuluistaan.

Diabetespotilaita hoitavana lääkärinä olen huolissani siitä, mitkä ovat tämän korvattavuusmuutoksen pitkäaikais-seuraukset. Lääkityksen vähentämisen myötä hoitotasapainot huonontuvat, ja terveystalouden käyttö lisääntyy. Insuliinihoidon lisääntymisen myötä matalat verensokerit lisääntyvät, ja verensokerimittaustarve kasvaa. Lisäairauksien mahdollinen lisääntyminen nähdään vasta vuosien kuluessa.

Diabetespotilaat ovat nyt eriarvoisessa asemassa, koska lääkkeitä käytetään maksukyvyn mukaan. Lääkehoidon tulisi olla tulisi olla tasavertaista ja mahdollista kaikille.



*Anne Artukka
Diabeteslääkäri*

Länsikeskuksen

APTEEKKI

– mukana elämässä.

Sydämellistä
palvelua.
Tervetuloa.



Palvelemme
ma–pe 9–20 ja la 9–17.

Sisäänkäynti
Citymarketin kauppakäytävältä.



Markulantie 150, 20320 Turku
Puh. (02) 274 1211
www.lansikeskuksenapteekki.fi

Diabeetikoiden lääke- korvaukset 1.1.2017 alkaen

Vuodenvaihte toi tullessaan monenmoisia muutoksia diabeetikoiden lääkekorvauksiin. Jo viime vuonna tuli tutuksi 50 euron alkuomavastuu, jota vain kelakorvattavat lääkkeet kerryttävät ja joka koskettaa kaikkia kuluvana vuonna 19 vuotta täyttäviä. Tänä kalenterivuonna 2017 on tismalleen sama juttu. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kelakorvausta saa lääkeostoista vasta sitten, kun alkuomavastuu on maksettu. Alkuomavastuu kerryttää kuitenkin vuosiomavastuuta ns. lääkekattoa, joka on tänä vuonna 605,13 euroa. Hitusen alhaisempi siis kuin viime vuonna.

Insuliinien (esim. Lantus, Levemir, Novorapid, Humalog, Protaphan ym.) korvattavuus säilyi ennallaan 100 %:ssa, jolloin asiakkaalle jää maksettavaa 3 kuukauden insuliinihoidosta omavastuun verran, joka on 4,50 euroa. Edellyttäen tietysti, että edellä mainittu 50 euron alkuomavastuu on maksettu. Korvaus on sama kaikille sekä 1. tyypin että 2. tyypin diabeetikoille. Poikkeuksen tähän tekee Toujeo- insuliini, joka on joko rajoitetusti peruskorvattava - tai erityiskorvattava. Ilman erillistä korvausnumeroa Toujeo-insuliinista ei tule lainkaan kelakorvausta. Ne diabeetikot, jotka aloittivat Toujeo-hoidon jo viime vuoden puolella, ovat oikeutettuja saamaan tästä lääkkeestä 100 % erityiskorvauksen.

Muiden diabeteslääkkeiden (tabletit, pistettävät suolistohormonit) korvaukset alenivat 100 % :sta 65%:iin, koska korvauksia haluttiin yhdenmukaistaa.

Nyt suunkautta otettavista diabeteslääkkeistä saa saman korvauksen kuin esim. verenpaine- tai sepelvaltimotautiin tarkoitetuista lääkkeistä. Yksittäiselle potilaalle muutos voi olla suuri, etenkin, jos käytössä on uudempiä ja kalliimpia suun kautta otettavia lääkkeitä. Suolistohormonilääkkeisiin kuuluvat siis Victoza, Byetta, Bydureon ym..

Diabeetikot saivat vuoden vaihteessa uuden kelakortin, jossa myös uudet kelakorvausnumerot näkyvät. Vanha numero 103 tarkoittaa nyt insuliinihoidosta saatavaa korvausta ja sen rinnalle tulee korvausnumero 215, joka oikeuttaa muiden kuin insuliinilääkkeiden 65% korvaukseen. Diabeetikoille, joilla on ollut jo ennestään korvausnumero 160 (Victoza, Byetta, Bydureon) kela myöntää automaattisesti korvausnumeron 285, joka oikeuttaa nyt 65 % kelakorvaukseen kyseisistä lääkkeistä. Uudet diabeetikot hakevat korvausnumeroita kelasta lääkärin kirjoittamalla B-lausunnolla.

Tämä kaikki tieto ja uuden korvausnumerot löytyvät sähköisesti apteekeista 1.1.2017, joten huolissaan ei tarvitse olla, jos uusi kelakortti ei ole postin mukana vielä tullut.

Autamme mielellämme lääkehoitoosi liittyvissä asioissa Länsikeskuksen apteekissa. Tervetuloa!

*t. Nina Niemi,
farmaseutti ja diabetesvastaava
Länsikeskuksen apteekista*



Kelan kustantamilla diabeteskursseilla vielä vapaita paikkoja!

Kursseja on aikuisille sekä 1 tyypin diabeetikoille että metabolista oireyhtymää ja 2 tyypin diabetesta sairastaville ja hakea voi myös työelämästä poissaolevat henkilöt. Haku lääkärin B-lausunnolla ja omalla hakemuskaavakkeella KU132 KELAn kautta, osallistuminen on ilmaista ja KELA osallistuu matkakustannuksiin.

Tervetuloa Härmään!

Lisätietoa hakemisesta ja kursseista:

Härmän Kuntokeskus

*Kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin
asiantuntija*

Nina Karlsberg puh: 050 3705044

nina.karlsberg@harmankuntokeskus.fi



HÄRMÄN KUNTOKESKUS



APTEEKKI

Tampereentie

Palvelemme
ark 9-20 la 9-17

Tie terveyteesi

TULE TUTUSTUMAAN KOSMETOLOGISEEN HOITOLAAN.



Löydät meidät Tampereentien

PRISMA n kauppakujalta.

**S-etukortilla saat Bonusta vapaan
kaupan tuotteista ja
kosmetologin palveluista.**

**Vanha Tampereentie 108, Turku
p. 02 238 1457 www.apteekkitampereentie.fi**

APTEEKIN LÄÄKITYKSEN TARKISTUSPALVELU

Oletko epävarma lääkkeiden ottoajoista tai yhteensopivuudesta? Epäiletkö lääkehaittoja?

Tule APTEEKKIIN keskustelemaan lääkityshuolistasi!

Lääkityksen tarkistuspalvelussa selvitetään kokonaislääkitys ja tarkistetaan epätarkoituksenmukaiset päällekkäisyydet ja yhteensopimattomuudet. Lisäksi varmistetaan lääkkeiden oikeat ottoajankohdat ja soveltuvuus iäkkäille.

Palveluun kuuluu noin puoli tuntia kestävä keskustelu, jossa käsitellään asiakkaan tarpeiden mukaan esim. lääkehoidon oikeaa toteutusta. Asiakas saa tarkistuksesta kirjallisen yhteenvedon. Palvelu on maksullinen.

Varaa aika lääkityksen tarkistukseen! Tervetuloa!

Kerro kokemuksesi lääkekorvausten heikennyksestä

Diabetesliitto vastusti voimakkaasti tyypin 2 diabeteslääkkeiden korvausleikkauksia. Diabetesliitto kerää nyt diabeetikoiden kokemuksia tyypin 2 diabeteslääkkeiden sairausvakuutuskorvauksen heikennyksestä. Miten korvausleikkaus on vaikuttanut sinun elämääsi ja diabeteksesi hoitoon?

Lääkkeiden sairausvakuutuskorvausten laaja uudistustyö on käynnissä ja seuraamme uudistusta tiiviisti. Käytämme kyselyn tuottamaa tietoa kun otamme kantaa lääkekorvausjärjestelmän uudistamiseen.

Osallistu kyselyyn osoitteessa www.diabetes.fi/laakekysely

Lue lisää tyypin 2 diabeteslääkkeiden korvauksista ja lääkekorvausjärjestelmän kokonaisuudistuksesta: www.diabetes.fi/laakekorvaus

Blogeja:

www.mydirtyfatbike.blogspot.fi – Miten yhdistää Diabetes ja liikunta

www.popkornillapuolimaratonille.blogspot.fi – 1 - tyypin diabeetikon urheilublogi

www.deeblogi.fi – Tervetuloa Deeblogiin! Tämä sivuston teksti on tarkoitettu diabeetikolta toiselle, vertaisten kesken jaettavaksi. Lue, kommentoi ja keskustele! Deeblogia kirjoittaa mittava joukko ykkös- ja kakkostyypin diabeetikoita sekä diabeetikolasten vanhempia

www.blogi.sokeriseuranta.fi – Vinkkejä verensokerin hallintaan, apua diabeteksen omahoitoon

www.diabetes.fi/inspis/blogikirjoitukset – Nuorten diabeetikkojen blogikirjoituksia

Facebook-ryhmiä:

Lounais-Suomen Diabetes ry – Yhdistyksemme sivut

Diabetes Ykkönen-aikuiset

Diabetes vertaistuki – Vanhemmille, joilla diabeetikko lapsi

Liikunta & Diabetes – Teräspiikit – Miten yhdistää liikunta ja diabetes

Ykköstyypin diabetes aikuiset

Diabeteslasten vanhemmat

Diabetes – Nuoret – Nuoret diabeetikot 13–25-vuotiaat

Käytännön diabetes-jeesi / koko Suomi – Kun olet reissussa ja tarvitset apua diabetekseen liittyen

Ykköstyypin Diabetes Raskaus/Äitiys/Naiseus Vertaistukiryhmä raskautta suunnitteleville, odottaville ja synnyttäneille ykköstyypin diabeetikoille

Bolla diabetestankar :), ruotsinkielinen vertaistukiryhmä

D2-Tyypit Kakkostyypin diabeetikoiden vertaistukiryhmä



TAPAHTUMAKALENTERI

SUNNUNTAINA 11.6. KLO 10 - 15 AVOIMET OVET

Turun Kivikerhon hiomolla osoitteessa Huiskulantie 48. Tarkemmat karttatiedot löytyy www.turunkivikerho.net sivuilta. Mikäli sinulla on vaikeuksia löytää, ota yhteyttä Jaakko Laaksonen 0400 941 038. Avoimissa ovissa pyrimme järjestämään erilaisia toimintoja kuten kivien maalausta, perhosbaarin rakentamista ja ehkäpä näytösluontoisesti näytämme varsinaista kivien hiontaa ja mineraaleilla maalaamista. Tilaisuudessa pienimuotoiset arpajaiset ja kahviakin luvataan tarjota vierailijoille.

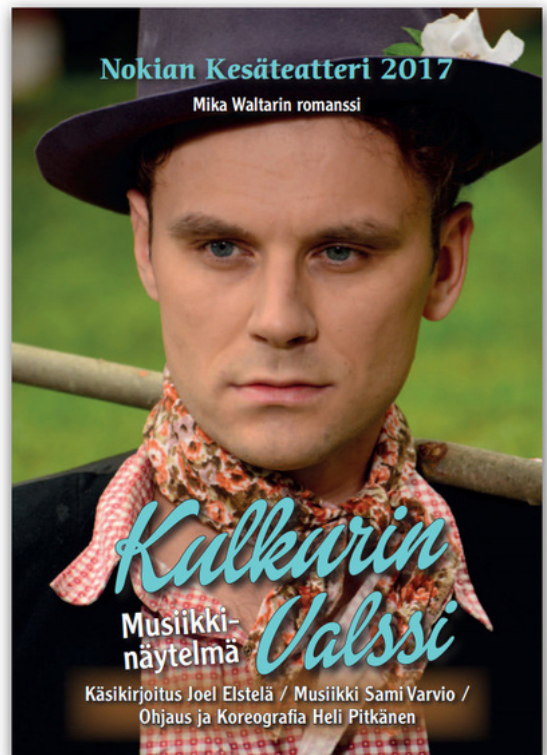
KULKURIN VALSSI 2.7.2017

Linnoissa kreivien häät vietetään, on morsiamella kruunattu pää, sielä viihdyn suo viini ja shampanjaa vaan. Sydän kylmä voi olla kuin jää. Siks mieluiten maantiellä tanssin, kun metsien humina soi. Minä kultaisen kulkurin valssin, tule kanssani tyttö ohoi! Kulkurina nähdään Rami Mäkelä ja Helenan roolissa Jannina Heiman.



Mustalaisten kuninkaana on Sakri Leinonen.

Lähdemme katsomaan Nokian kesäteatteriin Kulkurin valssia sunnuntaina 2.7. klo 10.30 Turun ortodoksisen



kirkon edestä. Matkalla pysähdymme Huittisten härkäpakarilla syömässä buffet aterian. Näytelmä alkaa klo 15.00. Ja kotiin palaamme näytelmän jälkeen.

Ilmoittautumiset viimeistään maanantaina 15.6. mennessä. Nopealla ilmoittautumisella varmistat, että mahdut mukaan. Vielä muutama paikka vapaina. Voit ilmoittautua *heiskanen.anneli@gmail.com* tai 050 5615343. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro myös mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.

Matkan hinta on jäsenille 60 e ja ei-jäsenille 63 e. Matkan hintaan sisältyy siis bussimatka, ruokailu ja teatterilipun hinta. Matka maksetaan retkitilille Lounais-Suomen Diabetes/ Anneli Heiskanen Fi07 1474 3500 2045 72 maanantaihin 26.6. mennessä.

DIABETESYHDISTYKSEN RETKI LA 12.8.2017

Kesäkuun matka saaristoon täyttyi nopeaan tahtiin ja tässä on uusi päivä elokuulle.

Saariston rengastie - seitsemän lautan kierros –vuoden 2017 matkailukohde

Klo 8.00 Lähtö Turku, Ortodoksinen kirkko

Klo 8.15 Ration kirkko, saaristo-opas Marja Hartola tulee kyytiin, ajo vehmaan maaseudun läpi Kustaviin, matkalla saariston pisin silta, Kaitaisten silta.

Klo 9-9.50 Kustavin Savipaja, sämpylä/munkkikahvit.

Klo 10.10 Aura-lautta Iniöön, kesto n. 1/2 tuntia, lautalla kioski. Ajo Iniön kirkonkylään, matkalla 1 lossi.

Klo 10.50 Tulo kirkonkylään. Tutustuminen

Iniön kirkkoon ja vierasvenesatamaan.

Klo 11.30 Saaristolaisbuffet Lolas servicellä srk-talossa. Klo 12.45 lähtö kohti Dalenin lauttarantaa.

Klo 13.15 Antonia-lautta Houtskariin, kesto n. 1 tunti, lautalla kahvikioski.

Klo 14.10 Saapuminen Houtskarin Mosalan lauttarantaan ja ajo Houtskarin keskustaan pitkin kapeita saaristoteitä. Matkalla on idyllisiä maisemia venevaioineen ja kaksi lossia.

Klo 15.00 Tutustuminen Houtskarin kirkkoon.

Klo 15.20 Lähtö kohti Kituisten lauttarantaa.

Klo 15.45 Stella-lautta Korppooseen, kesto 1/2 tuntia, kahvila.

Klo 16.15 Tulo Korppooseen, ajo Retaisten lauttarantaan.

Klo 16.30 Lautta Nauvoon Pärnäisten lauttarantaan, kesto 5 min. Ajo Nauvon kirkonkylään.

Klo 16.50 Iltapäiväkahvit ja suolainen välipala Majatalo Martassa. Sen jälkeen tutustumista Nauvon kirkonkylään, kohteina Pyhän Olavin kirkko, saariston vilkkain vierasvenesatama tai rantapuodit, joissa myydään vaatteita, matkamuistoja ja käsitöitä.

Kirkonkylässä ravintoloita, kahviloita, jäätelökioski ja kaksi ruokakauppaa.

Klo 17.50 Lähtö kohti Prostvikin lauttarantaa.

Klo 18.00 Lautta Paraisille

Klo 18.30 Tutustuminen Paraisten saaristokaupunkiin ja Pohjolan suurimpaan kalkkilouhokseen näköalapaikalta.

Klo 19.00 Lähtö Paraisilta paluumatkalle.

Klo 19.30 Saapuminen Turkuun, jossa opas jää pois kyydistä.

Matkan kesto 11,5 t. Matkan hinta 65 euroa/aikuinen. diabetesyhdistyksen jäsen, 68 euroa/aikuinen ei-diabetesyhdistyksen jäsen ja 30 euroa/alle 12-vuotiaat lapset. Hinta sisältää bussikuljetuksen, lounaan noutopöydästä, 2 kahvitusta kahvileivän kera, lautat, tutustumiset ja opastuksen koko matkan ajan.

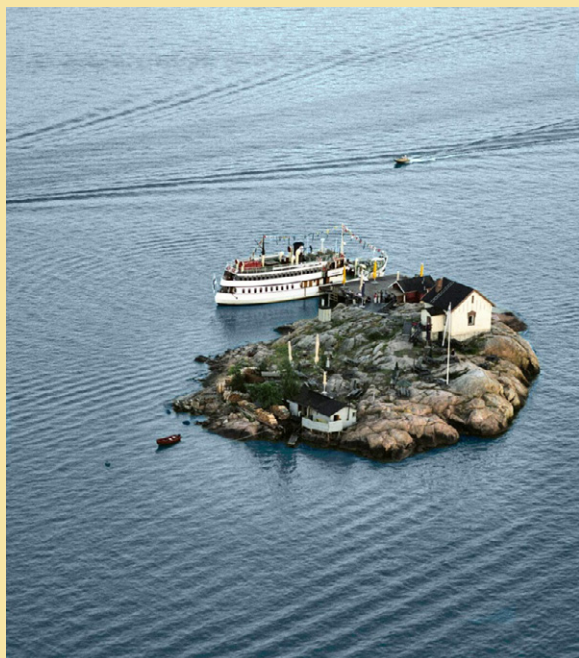
Ilmoittautumiset mahdollisimman pikaisesti, viimeistään 30.6. mennessä. Nopealla ilmoittautumisella varmistat, että mahdut mukaan. Matka toteutuu, mikäli saamme vähintään 30 ilmoittautujaa. Voit ilmoittautua heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 5615343. Ilmoita samalla mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.

Matka maksetaan retkitilille Lounais-Suomen Diabetes/ Anneli Heiskanen Fi07 1474 3500 2045 72 maanantaihin 12.7. mennessä.



**Lounais-Suomen Diabetes-
yhdistykselle on nyt tarjolla
SUOMI 100 V SAARISTOSEIKKAILU
19.8.2017, Turusta Herrankukkaroon**

Reitti vie monien historiallisesti tärkeiden kohteiden kuten Suomen Joutsenen ja Turun Linnan ohitse. Matkaa teemme



lähes 80-vuotiaalla höyrylaiva s/s Ukkopekalla, joka on ollut vaikuttamassa mm. toisessa maailmansodassa. Matkan aikana saaristoseikkailijat saavat kuulla tarinoita Ukkopekan, Vaakahuoneen, Herrankukkaron ja Turun saariston historiasta.

Vaakahuoneella nautimme saaristopöydän antimista. Pysähdymme Suomen merihistoriallisella Loistokarin saarella sekä tutustumme siellä olevaan museoituun Loistonvartijan mökkiin. Retki jatkuu vain ryhmille avoinna olevaa Herrankukkaroa kohti ja matkalla nautimme kahvit makeapalan kera. Tutustumme Suomen parhaaksi matkailukohteeksi valittuun Herrankukkaroon ja aloitamme isännän tervehdyksellä. Paluu Herrankukkarosta tapahtuu bussilla.

Vaakahuoneella Aurajoen rannalla klo 10.30 – 12.00 saaristolaispöytä, klo 12.00 lähtö s/s Ukkopekalla kohti saaristoa. Klo 13.00 rantaudumme Loistokarin saarelle ja teemme tutustumiskierrok-

sen. Risteilyämme jatkuu klo 13.30 Aiston Rymättylän rannoille Airismaan saareen. Matkalla nautimme kahvit makeapalan kera. Klo 15.00 saavumme Herrankukkaroon. Paluu Herrankukkarosta klo 15.30 bussilla Turkuun.

Ilmoittautumiset 15.6. mennessä heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 5615343. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä myös mahdollisista ruoka-aineallergioista.

Matkan hinta on 49 e + bussikuljetuksen maksu Herrankukkarosta Turkuun 6 e, yhteensä siis 55 e. Matka toteutuu, mikäli saamme mukaan riittävästi lähtijöitä. Matka maksetaan retkitilille Lounais-Suomen Diabetes/Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72 viimeistään 1.8. mennessä.

ALLASJUMPPA SYKSYLLÄ

Syksyllä aloitamme allasjumpan Verkahovissa maanantaina 11.9.2017 klo 16.00 - 16.45. Käyntikertoja tulee syksyn aikana yhteensä 15 kertaa ja viimeinen allasjumppa pidetään 18.12.2017. Koko syksyn allasjumpan hinta on 90 e ja se laskutetaan Diabetesaseman kautta. Ohjaajina toimivat Fysiohetken fysioterapeutit ja allasjumppa tapahtuu Verkahovissa olevassa allasosastossa. Allasosaston syvyys on tasaisesti 1,33 m. Ilmoittaudu Lounais-Suomen diabetesaseman toimistoon numeroon 040 7585 113 tai numeroon 044 7350 121 tai sähköpostitse info@lounais-suomen-diabetes.fi.

Toivotan hyvää ja lämmintä kesää kaikille, Juhani Koskinen liikuntavastaava.

Lauantaina 21.10. klo 16.00

SINUN OMASI KONSERTTI - Suomi 100 v viihdekonsertti konserttitalolla
Solisteina Angelika Klas, Maria Lund, Pentti Hietanen ja Tomi Metsäketö. Ilmoittautuminen 15.9. mennessä heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 56 15343. Maksu on 45 e ja se maksetaan 2.10. mennessä Lounais-Suomen Diabetes/Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72.

Lauantaina 11.11.

PIENOISMESSUT/PÄIVITYSPÄIVÄ

Tilaisuudesta tulee lisätietoja seuraavassa Sokeripalassa. Jos haluat esittelijäksi messuille, ilmoittaudu Anneli Heiskaselle. Yhteystiedot yllä.

Torstaina 28.12. klo 19.00

SEITSEMÄN VELJESTÄ

Seitsemän veljestä uudistetussa Turun kaupunginteatterissa. Lisätietoja tulee seuraavassa Sokeripalassa.

KESKUSTELUKERHO

Syksyn ensimmäinen keskustelukerho pidetään torstaina 14.9. avoin kohtaamispaikka Happy Housessa klo 18.00 alkaen. Lokakuun keskustelukerho pidetään 12.10. samoin Happy Housessa. Kerhon vetäjänä Monica Löfgren-Kortela ja Anneli Heiskanen. Tervetuloa.

Seuraavaan Sokeripalaan etsimme juttuja ja henkilökohtaisia kokemuksia siitä, mitä on elää diabeteksen kanssa. Voit joko kertoa kokemuksistasi tai kirjoittaa niistä meille. Ota yhteyttä puhelimitse 040 758 5513 tai info@lounais-suomen-diabetes.fi.



**YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA**



www.kotisinappi.fi



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

- ERINOMAINEN Sijainti Sokos Wiklundin Katutasossa
- 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