

Sokeripala

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 3/2023

**LIIKU LÄHELLÄ,
VIESTI VERTAISENA -HANKE**

**Terveysliikunnalla
vahvistetaan kuntoa
ja elämänlaatua**

YHDISTYS TÄYTTI 15 VUOTTA

**Historiikki
on julkaistu!**

**Diabetesaseman
syksy on täynnä
toimintaa**

**SYYSKAUDEN KERHÖT
JA TAPAHTUMAT**

**Jalkojenhoitaja
tien päällä**

**LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N
LIKKUVA DIABETESASEMA**

ASEMALLA VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Anne Artukka,

LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Hanna Laine,

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

Hannu Järveläinen, aseman vastaava lääkäri,

LKT, professori, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Samu Lumijärvi,

LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Teemu Niiranen,

LT, professori, sisätautien erikoislääkäri

RATKAISUKESKEINEN VALMENTAJA/LYHYTTERAPEUTTI

Terhi-Maria Ekman,

KTM, sertifioitu ratkaisukeskeinen coach/lyhytterapeutti

JALKATERAPEUTIT

Essi Mäkinen,

jalkaterapeutti (AMK)

Heidi Kokkonen,

jalkaterapeutti (AMK)

Olli Rautiainen,

jalkaterapeutti (AMK)

Sofia Ervasto,

jalkaterapeutti (AMK)

JALKOJENHOITAJAT

Thanh Tran,

jalkojenhoitaja (AT)

Tiina Ala-Nissilä,

jalkojenhoitaja (AT)

DIABETESHOITAJA, ASEMAN ESIMIES

Marjo Grönfors,

terveydenhoitaja, sairaanhoitaja,

diabeteksen hoidon erikoistumisopinnot

TOIMISTOSIHTTEERIT

Leena Hannonen-Niekka

Tiia Juopperi (tiedottaja)

HALLITUS 2023

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Oksa Raimo, varapuheenjohtaja

Vähätalo Markku, rahastonhoitaja

Paajanen Pirjo, sihteeri

Chryssanthou Jyri

Koskinen Rauni

Monnonen Markku

Paajanen Antti

Ranti Timo

Varajäsenet:

Mirja Kulo

Carita Virtanen

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
jäsentiedote 3/2023

Lehden toimitus:

Tiia Juopperi

Kansikuva: Terveisiä Lapista,

Tiia Juopperi

Diabetesaseman mainokset:

Canva.com

Painopaikka

PAINO-KAARINA OY,

painosmäärä 3400 kpl

Myynti ja aineisto

Puh. 044 735 0121,

tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

Materiaalin jättöpäivät:

Nro 1 helmikuun 5. pv

Nro 2 toukokuun 7. pv

Nro 3 elokuun 6. pv

Nro 4 marraskuun 5. pv

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY

Diabetesasema, Yliopistonkatu 37 A, U-kerros,
20100, Turku.

Toimisto p. 040 758 5113, tiedotus p. 044 735 0121

✉ info@lounais-suomendiabetes.fi
tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

🌐 www.lounais-suomendiabetes.fi

📘 LounaisSuomenDiabetesry

📷 lounaissuomendiabetesyhdistys

AJANVARAUS KAIKILLE VASTAANOTOILLE

Puh. 040 758 5113

TOIMISTON KESÄAUKIOLOAJAT (26.6. - 31.8.)

Maanantai klo 9:30 - 16:30

Tiistai klo 9:30 - 16:30

Keskiviikko klo 9:30- 16:30

Torstai klo 9:30- 16:30 (31.8. alkaen klo 9:30- 19:00)

Perjantai klo 8.30- 13.00

POIKKEAVAT AUKIOLOAJAT:

5.12. klo 9:30 - 13:00

6.12. Suljettu

25.12. Suljettu

26.12. Suljettu

Ota yhteyttä toimistoon, jos poikkeavat ajat
tuottavat ongelmia asioimisessa!

LÄÄKÄRIEN VASTAANOTTO

Meiltä voit varata ajan diabeteksen hoidon
erityispätevyyden omaaville lääkäreille.
Lääkärikäynnin yhteyteen kuuluu
vastaanotto diabeteshoitajan kanssa, joka
sisältyy lääkärikäynnin hintaan.

Saavu diabeteshoitajan vastaanotolle
20-30 minuuttia ennen varattua lääkäri-
käyntiaikaa.

JALKOJENHOITO

Vuonna 2023 vastaanottojen pituudet
lähetteellä asioiville ovat 45 min Varhan
kilpailutuksen myötä. Ainoastaan uuden
asiakkaan ensimmäisen käynnin pituus on
60 min. Ajan voi varata myös ilman lähe-
tettä (katso hinnasto sivulta 23).

Muistathan, että varaamasi lääkärikäyn-
nin, jalkojenhoitoajan tai ratkaisukeskei-
sen valmistuksen peruutus pitää tehdä
edellisenä arkipäivänä, toimiston auki-
oloaikana. Äkillisissä tapauksissa kerro
vastaajaan, kuka olet ja milloin aikasi on.
Peruuttamattomasta ajasta laskutetaan
36,00 e + 5,00 e laskutuspalkkio.

Voit varata ajan lääkärille tai jalkojenhoi-
toon vaikka sinulla ei ole diabetesta!

*Liity sähköisen
jäsenkirjeen tilaajaksi!*

Olemme ottamassa käyttöön sähköisen
jäsenkirjeen nopeampaa tiedottamista varten.
Jos haluat liittyä postituslistalle, ilmoita
sähköpostiosoitteesi toimistoon tai osoitteeseen:

✉ tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

Osoitteita ei luovuteta kolmannelle osapuolelle
eikä käytetä muuhun kuin tiedottamiseen.

Tiedottajan työpäivä

Viestintä on iso osa näkyvyyden luomista ja informaation levittämistä. Tämän tiesi myös Lounais-Suomen Diabetes ry, sillä he päättivät keväällä 2023 palkata kokoaikaisen tiedottajan hoitamaan yhdistyksen viestintää, markkinointia ja tapahtumia. Parin haastattelun jälkeen minä valikoiduin yhdistyksen tiedottajaksi. Nimeni on Tiia ja minut voi nähdä Diabetesaseman toimistossa. Viestinnän tehtävien lisäksi avustan toista toimistotyöntekijää, joten tulet varmasti tapaamaan minut asioidessasi infoluukulla tai puhelimitse.

Olen syntyperäinen rovaniemeläinen ja päätin noin kuusi vuotta sitten muuttaa lumen ja poron keskeltä etelään. Nyt asun Turun keskustassa avopuolisoni kanssa. Turkuun päädyin opintojeni myötä ja kesällä 2022 valmistuin Turun yliopistolta Filosofian maisteriksi. Englannista suomennettuna tutkintoni nimike on ”Taiteiden maisteri”, mikä kuvaa paremmin digitaalisen kulttuurin ja kulttuurituotannon opintojani. Yksinkertaisemmin sanottuna minun pitäisi tuntea digitaalinen viestintä, tehdä mainoksista kiinnostavia ja tapahtumista toimivia. Opintoni ovat antaneet minulle hyvän pohjan tiedottajan työtehtäviin, jotka ovat yhdistyksessä todella monipuolisia.

Arkiaamuni alkavat usein kahvia keittämällä, jotta sähköposteja ei tarvitse lukea silmät ristissä. Sähköpostien läpikäymisen jälkeen avaan infoluukun ja valmistaudun ottamaan vastaan asiakkaita ja puheluita. Varsinkin alkuviikon aamut menevät usein ajanvarausten ja tarvikemyynnin parissa, mutta hiljaisempina hetkinä uppoudun viestinnän tehtäviini. Minulla on jatkuvasti työnalla yhdistyksen seuraava Sokeripala-lehti, jonka tekemiseen liittyy yhteistyökumppanien etsimistä ja mainoksista sopimista. Sokeripala-leh-

den taittamisen lisäksi olen saanut vastuulleni yhdistyksen sähköisen jäsenkirjeen tekemisen. Sähköistä jäsenkirjetä tullaan tulevaisuudessa julkaisemaan joka toinen kuukausi.

Lounaan jälkeen ehdin usein vilkaista viestintäkalerista aikatauluni. Aloitan tekemään seuraavaa sosiaalisen median julkaisua tai nettisivujen päivitystä. Syys- ja kevätkaudella vertaiskerhot kokoontuvat usein keskiviikkoisin, jolloin työnkuvaani kuuluu kerhon tarjoiluista vastaaminen sekä vetäjänä toimiminen. Silloin tällöin yhdistyksessä on isompia tapahtumia, kuten teatteriesityksiä, messuja ja retkiä, joiden valmistelussa iltapäivä hurauttaa nopeasti.

Torstain iltavuorot menevät lääkäriasiakkaita vastaanottaessa ja viestinnän työt siirtyvät useimmiten rauhalliseen perjantaipäivään, jolloin aikaa on oikolukea somepäivityksiä ja lehden artikkeleita. Välillä tulee sähköpostissa viestiä ex tempore projekteista, kuten asiakaspalautelomakkeiden uusimisesta tai aulan mainosten päivittämisestä, joten tylsäksi tiedottajan työtä ei voi sanoa. Infoluukun suljetuani lähdän kotiin harrastusteni, kuten salilla käymisen, videopelien tai käsitöiden pariin, jotta minulla on virtaa ja luovuutta seuraavaan työpäivään.



Tiia Juopperi

Diabetesaseman tiedottaja



Rahastonhoitaja Markku Vähätalo

Nimeni on Markku Vähätalo ja olen yhdistyksessämme rahastonhoitajana. Viime vuonna olin lisäksi varapuheenjohtaja. Olen ollut yhdistyksessä mukana vuosikymmeniä. Olen perheetön poikamies, ehkä siksi on aikaa yhdistyksillekin. Harrastan gregoriaanista kirkkolaulua ja musiikkia muutenkin. Matkustelen aika paljon. Kieliopinnot ovat yksi harrastus, viimeksi venäjä, joka nyt sitten katkesi...

Minun ei tarvinnut löytää yhdistystämme, TYKS ohjasi sinne ja olen pysyvää laatua.

Diabetekseen sairastuin 49 vuotta sitten ja silloin minut ohjattiin TYKS:sta ottamaan yhteyttä yhdistykseen, josta sainkin perustavan hoidonohjauksen. Liityin samalla yhdistykseen, johon olen kuulunut siitä asti. Välillä olin tosin kymmenisen vuotta Loimaan yhdistyksen jäsen, mutta sitten palasin taas Lounais-Suomen (= varsinaisen Suomen) yhdistykseen.

Olen pitkäaikainen diabeteslääkäri ja uskon, että kontaktit hoitohenkilöstöön ja myös muihin diabeetikoihin ratkaisevat, miten selviämme taudin kanssa. Siinä on kyllä tekemistä, mutta kun harjoittelee, tottuu kyllä. Olen ollut töissä Afrikassa ja kokemukseni sieltä ja neuvostoaikaisesta Virostä vakuuttavat, että meillä on hyvät mahdollisuudet hoitaa diabetesta. Pitää tarttua asiaan ja kysyä kaikki kysymykset!



Hallituksen jäsen, Markku Monnonen

Tulin mukaan diabetesyhdistykseen, kun Tapio Jokinen pyysi minut mukaan.

Perhe ja harrastukset

Olen leski. Harrastan ulkoilua, mökkeilyä ja yhdistystoimintaa.

Viestini jäsenistölle

Osallistukaa!

Jalkojenhoitaja tien päällä

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
Liikkuva Diabetesasema

LOUNAIS-SUOMEN
DIABETES RY

Diabetesaseman henkilökuntaa seisoo toimittajan ja kuvaajan kanssa Diabetesaseman edessä. Yliopistonkatu 37 parkissa on kirkkaan keltainen pakettiauto, jossa komeilee Lounais-Suomen Diabetes ry:n logo. Eletään kesä-heinäkuun vaihdetta ja Turun Sanomat ovat tulleet Diabetesasemalle tekemään lehtijuttua pian Turun lähikuntiin lähtevästä jalkojenhoitautosta.

Inspiraatio iski tien päällä

Lounais-Suomen Diabetes ry on tarjonnut useita vuosia Turun kaupungille ja sen muutamille

Meneekö
tässä
jalkojesi
hyvinvointi?

ympäristökunnille terveydenhuoltolain nojalla ostettavia jalkojenhoitopalveluita. Turun kaupunki on kilpailuttanut palveluita noin parin vuoden välein ja kilpailutuksen perusteella valituilla palveluntuottajilla on oikeus tarjota lähetteellisille asiakkaille jalkojenhoitoa. Kilpailutuksen alettua syksyllä 2022, Lounais-Suomen Diabetes ry kävi läpi yli sadan sivun kilpailutus ohjeet ja laitto raksin kohtaan: palveluja tuotetaan joka paikassa Lounais-Suomen alueella. Yhdistys voitti kilpailutuksessa. Koska jalkojenhoitoa tuli järjestää kattavasti koko Varhan alueella, piti hallituksen laittaa mietintämyssy pähän ja pohtia mistä tilat jalkojenhoitoa varten eri kuntiin hankitaan.

Diabetesaseman esimies ja diabeteshoitaja, Marjo Grönfors oli Lapissa matkailuautolla reissatessaan törmännyt toisen alan palveluautoon. Tästä inspiroituneena hän ehdotti: ”Hankitaan jalkojenhoitoauto”. Vuonna 2023 ehdotus oli muuttunut todellisuudeksi, kun yhdistys oli hankkinut Helsingistä ambulanssin, joka oli muokattu jalkojenhoitoautoksi.

Ambulanssista jalkojenhoitoautoksi

Hallituksen Rauni Koskinen tiesi Raisiosta ambulanssin muokkaamiseen sopivan yrityksen: Oy Mat-Car Ab. Yhdistyksen puheenjohtaja Tapio Jokinen kertoi, että auton kunnostamisessa hoitoautoksi oli työtä, vaikka auto oli ambulanssipohjainen. Ambulanssipaarit otettiin pois ja tilaan soviteltiin jalkojenhoitoon tarkoitettua hoitotuolia. Jokisen mukaan ambulanssiin päädyttiin siksi, että siinä oli valmiina tarvittavat sähkölaitteet ja lämmitykset talveksi. Eniten aikaa meni auton taakse asennetussa nostolaitteessa, joka on kuitenkin erittäin tärkeä saavutettavuuden lisäämiseksi. Nostolaitteen avulla hoitoauton kyytiin pääsee myös liikuntarajoitteiset rollaattorin tai pienen pyörätuolin kanssa.

Jalkojenhoitoauto sai Liikkuva Diabetesasema ”nimensä” Yliopistonkadulla sijaitsevan Diabetesaseman mukaan. Vaikka auton pääasiallinen tarkoitus on toimia jalkojenhoitoautona, tullaan se mitä luultavimmin näkemään erilaisissa tapah-tumissa, joissa uudet potentiaaliset asiakkaat ja jäsenet pääsevät autoon tutustuessaan konkreettisesti lähemmäs Diabetesaseman toimintaa. Lisäksi auto voi toimia lisätyöhuoneena Diabetesasemalla Turun keskustassa.

- Autossa on siinäkin mielessä positiivinen lähtökohta, kommentoi Jokinen.

Jalkojenhoitoa lähellä asiakasta

Jalkojenhoito on diabeetikolle erittäin tärkeää, sillä suurimmista haitoista päästään paljon

vähemmällä, kun jalkoja hoidetaan tarkasti ja huolellisesti. Diabetes voi vaikuttaa verenkiertoon ja hermostoon, mistä voi aiheutua ongelmia haavaumien ja tunnonpuutteen kanssa. Myös sairaudesta aiheutuneet jäykistyneet nivelet ja jänteet voivat aiheuttaa rakenne- ja kuormitusmuutoksia, joista voi puolestaan aiheutua kovettumia ja paineongelmia. Jalkojen hoitaminen ja jalkojenhoitoa tarjoavat palvelut ovat Marjo Grönforsin mukaan todella tärkeitä. Hyvin tärkeää on myös se, että jalkojenhoitoa viedään isoista kaupungeista myös pienempiin kuntiin, jolloin jalkojenhoito on helpommin saavutettavissa myös pienten kuntien asukkaille. Grönfors arvioi, että suurin osa jalkojenhoitoauton asiakkaista tulee olemaan diabeetikkoja, mutta jalkojen hoitoon ovat kaikki tervetulleita, vaikei olisi diabetesta. Jalkojenhoitoauton käynteihin kuuluu sama perushoito kuin Diabetesasemallakin: jalkojen kuntotutkimus ja suojatunnon testi sekä ihon, kynsien ja haavojen hoito. Hoitaja antaa asiakkaalle ohjeita myös jalkojen omahoitoon ja ohjeistaa tarvittaessa jatkohoitoihin.

Auto liikkuu kysynnän mukaan

Jalkojenhoitoauton on tarkoitus liikkua viitenä päivänä viikossa. Yhteen kohteeseen auto menee aina yhdeksi päiväksi ja aikoja on varattavissa terveysasemien aukioloaikojen puitteissa, eli pääasiassa klo 8-16 välillä. Ajan jalkojenhoitoauton voi varata joko lähetteellä tai itsemaksavana asiakkaana. Ajan voi varata soittamalla Diabetesaseman toimistoon p. 040 758 5113.

Jalkojenhoitoautoa varten on luotu aikatauluja kysynnän mukaan: mistä lähetteitä on tullut ja minne asiakkaat toivovat aikoja. Tällä hetkellä aikataulut tulevat painottumaan Uuteenkaupunkiin, jossa kysyntä on ollut kova. Uudenkaupungin lisäksi auto tulee kiertämään Vehmaalla, Taivasalossa, Laitilassa, Liedossa, Marttilassa ja Koski Tl:ssä. Uusia kohteita voi toivoa olemalla yhteydessä Diabetesaseman toimistoon.

Myös kotihoidon mahdollisuudesta on ollut keskustelua, sillä se kuuluu tälläkin hetkellä Lounais-Suomen Diabetes ry:n toimintaan. Kotihoito tosin vaatii normaalista jalkojenhoitolähettestä poikkeavan ”kotihoitolähetteen”.

Liikkuvan Diabetesaseman jalkojenhoitaja, Thanh Le Phuong Tran

Keväällä 2023 yhdistys alkoi etsimään aution vakituista jalkojenhoitajaa. Valinta ei ollut vaikea, sillä Thanh Tran valloitti hallituksen jäsenet heti kättelyssä ammattitaidollaan. Edes vanhan ambulanssin ratin taakse istuminen ei tuottanut Thanhille ongelmia.

”Hän ilmoitti, että ei ole ongelma, minä olen ajanut pakettiautoa. Me melkein hypättiin tuolista silleen: hip se on Thanh!”, nauraa hallituksen varajäsen Mirja Kulo.

Myös puheenjohtaja Tapio Jokinen kertoo vaikuttaneensa Thanhin ammattitaitoon sekä uteliaaseen ja pelkäämättömään asenteeseen, sillä Jokisen mukaan ei ole helppoa lähteä itsenäisesti ajamaan pitkin Lounais-Suomea jalkoja hoitamaan. ”Se vaatii rohkeutta ja itsevarmuutta, näitten asioiden hoitaminen. Se teki meihin erittäin positiivisen vaikutuksen”, Jokinen lisää.

Esittelyssä Thanh Tran

Minun nimeni on Thanh Tran. Minua kutsutaan usein Taniksi. Olen syntynyt 1986 Saigonissa. Muutin Vietnamista 16 vuotta sitten Suomeen. Lähihoitajaksi valmistuin vuonna 2012. Toisten auttaminen on tosi lähellä sydäntäni ja kiinnostus ihmisten jalkojen hyvinvointiin on innostanut minua opiskelemaan lisää aiheesta. Suoritin jalkojenhoidon osaamisalan ammattitutkinnon (AT) keväällä 2021.



Toimenkuvani yhdistyksessä

Vanha koulukaveri vinkkasi Diabetesaseman kiinnostavasta jalkojenhoitajan tehtävästä mobiiliyksikössä. Sitä kautta löysin tieni asemalle toukokuusta 2023. Tulen työskentelemään pääsääntöisesti mobiiliyksikössä kiertäen Varsinais-Suomen kunnilla, mutta olen myös tarpeen mukaan Asemalla.

Perhe ja harrastukset

Aviomieheni lisäksi meillä hääriä 7- ja pian 10-vuotiaat pojat. Nautin vapaa-ajalla läheisten seurasta, käsitöistä ja kesällä puutarhan hoidosta. Lisäksi sienestämiselle löytyy aina aikaa syksyllä.

Viestini jäsenistölle

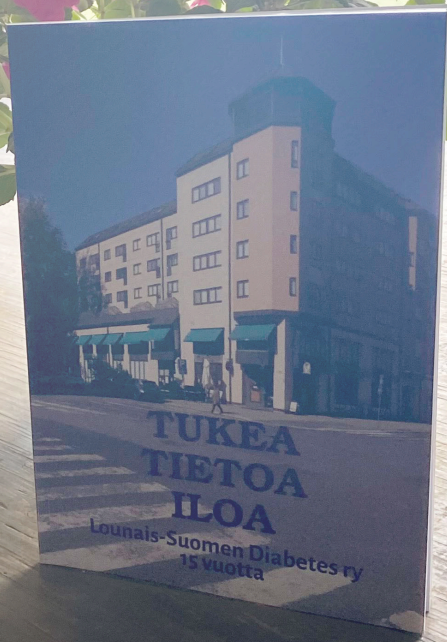
Elä hetkessä ja uskalla unelmoida. Tavataan sekä Asemalla, että liikuvalle Diabetesasemalla!

Lounais-Suomen Diabetes ry täytti 15 vuotta!

Nyt on syytä juhlaan, sillä Lounais-Suomen Diabetes ry on niinkin vanha, että ripille on päästy ja mopokortti hommattu.

Yhdistyksen 15-vuotisjuhlia vietettiin Ruissalossa 2.8.2023. Tilaisuuden kunniaksi paikalle oli kerääntynyt 110 yhdistyksen jäsentä hallituslaiset ja työntekijät mukaan lukien.

Iso kiitos kaikille tapahtumaan osallistuneille, tapahtuman järjestämisessä auttaneille, Kansanpuiston kesäteatterin henkilökunnalle ja näyttelijöille. Teitte illasta ikimuistoisen!





Vaikka päivä näytti aluksi sateiselta, ilma kirkastui tilaisuutta varten ja aurinkokin tervehti juhlaväkeä illan aikana. Tapahtuman juontajana toiminut Markku Heikkilä avasi tilaisuuden toivottamalla juhlaväen tervetulleeksi ja kutsumalla lavalle yhdistyksen puheenjohtajan Tapio Jokisen. Jokinen piti juhlaväelle lämminhenkisen puheen yhdistyksen kuluneista 15 vuodesta unohtamatta mainita tärkeitä virstanpylväitä ja tulevaisuuden suunnitelmia. Puheen päätteeksi juhlaväki kohotti maljat 15 toimintavuodelle sekä yhdistyksen uusille innovaatioille, kuten Lounais-Suomea kiertävälle jalkojenhoitoautolle.

Puheenjohtajan puheen jälkeen Markku Heikkilä piti humoristisen katsauksen yhdistyksen 15-vuotis historiikkiin *Tietoa, Taitoa ja Iloa* tekovaiheista. Juhlaväen vielä naureskellessa, kansanpuiston kesäteatterin ihana henkilökunta tarjoili pöytiin maukkaan lohikeittoaterian. Aterian päätteeksi juhlaväen yllätti Satumaan Kuningas-esityksen

taitava tähti Eikka Eronen. Eikka tuli laulamaan vieraille tuttuja kappaleita, kuten *Kotkan poikki ilman siipii*. Ruokailun jälkeisellä tauolla vieraan saivat vapaasti seurustella ja kulkea Ruissalon kauniissa maisemissa.

Kaikkien teatterivieraiden saavuttua paikalle alkoi illan kohokohta: Satumaan Kuningas-teatteriesitys, joka kertoi Reijo Taipaleen tarinaa. Musiikintäytteisen ja viihdyttävän esityksen päätteeksi, näyttelijöiden kumartaessa lavalla, yllätti Lounais-Suomen Diabetes ry esiintyjät jakamalla heille kiitokseksi 15-vuotis historiikkeja.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous
Tiistaina 21.11.2023 klo 18 Taimi II.
(kahvitarjoilut klo 17:30)
Käsittelyssä syyskokouksen asiat.
Tervetuloa!





Perhekahvila

0-6-vuotiaille diabeetikoille ja heidän vanhemmilleen

Tarjolla kahvia ja vertaistukea

Lapsille leluja ja pientä syötävää

Tapaamiset noin kerran kuussa Marakatissa (Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, Turku)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Nella Särkiojalle nella.sarkioja@gmail.com tai 050 3091361



Ote yhdistyksen 15-vuotis historiikista

Tiedotteesta Sokeripalaan

Tiedottaminen on aina ollut tärkeä osa Lounais-Suomen Diabetes ry:n toimintaa. Heti yhdistyksen perustamisvuonna julkaistiin ensimmäinen Tiedote nimellä kulkeva lehtinen yhdistyksen jäsenille. Perustamisvuoden jälkeen Tiedotetta alettiin julkaista neljä kertaa vuodessa ja tiedotuksen aiheina olivat muun muassa ohjeet ajanvaraukseen sekä jäseneksi liittymiseen, palveluiden hinnat ja tapahtumat. Etukannen sisältä löytyi puheenjohtajan tervehdys, mutta muuten Tiedotteen sisältö keskittyi yhdistyksen ajankohtaisista asioista ja ohjeistuksista viestimiseen. Jo vuonna 2009 Tiedotteeseen saatiin mukaan eri yritysten mainoksia diabetekseen liittyvistä tuotteista. 2010-luvulle siirryttäessä Tiedotteen sisältöön lisättiin kannanottoja, tietoiskuja, lyhyitä kirjoituksia ja muutamia pieniä muotokuvia kirjoituksissa mainituista henkilöistä.

Vuoden 2013 loppuun asti Tiedote oli kauttaaltaan mustavalkoinen kannen väritystä lukuun ottamatta. Sitten tapahtui iso uudistus, Tiedotteesta tuli Sokeripala. Sokeripala oli edeltäjäänsä laajempi ja muistutti entistä enemmän lehteä. Myös mustavalkoisuus oli menneen talven lumia, sillä Sokeripala oli täynnä kauniita värejä, hauskoja kuvituksia ja pirteitä valokuvia henkilökunnasta ja arjen riennoista. Ajan ja vaihtuvien tekijöiden myötä Sokeripalan ulkomuoto on muuttunut, mutta silti lehti julkaistaan samaan aikatauluun kuin sille tietä raivannut Tiedote. Sokeripalan tarkoituksena on edeltäjänsä tavoin tiedottaa yhdistyksen ajankohtaisista asioista, mutta ajan myötä on tullut kuitenkin toinen, yhdistykselle todella tärkeä motiivi lehden julkaisuun: tiedon lisääminen diabeteksestä, yleiseen terveyteen liittyvistä tekijöistä sekä Lounais-Suo-

men erilaisista terveystien toimijoista. Lehteen pyydetään kirjoituksia eri aihealueiden asiantuntijoilta ja yhdistyksiltä kiinnostavan, asiarikkaan sekä monipuolisen lukukokemuksen takaamiseksi.

Kaikki vanhat Sokeripalat vuodesta 2014 eteenpäin ovat luettavissa Lounais-Suomen Diabetes ry:n nettisivuilta (www.lounais-suomendiabetes.fi). Nettisivuilla on muutama vanha Tiedote-lehtinenkin, mutta vanhimmat versiot löytyvät ainoastaan Diabetesaseman laajoista arkistoista. Sokeripala ei ole kuitenkaan yhdistyksen ainoa tiedotusväline, vaan digitalisoituneen yhteiskunnan myötä liittyy yhdistyksen sosiaaliseen mediaan. Tällä hetkellä yhdistyksellä on aktiivisesti käytössä Instagram (lounaissuomendiabetesyhdistys) ja Facebook (Lounais-Suomen Diabetes ry), joissa tiedotetaan ajankohtaisista asioista lehteä nopeampaan tahtiin. Uutena tulokkaana on sähköpostiin tilattava jäsenkirje nopeampaa tiedottamista varten niille, jotka eivät sometilejää omista. Myös yhdistyksen nettisivuille päivitetään ajankohtaisista aiheista. Toisaalta netinkin puuttuessa on aina olemassa oma Sokeripalamme, joka kilahtaa postiluukusta jäsenille joka vuosi aina helmikuun kylmyyden keskellä, toukokuun kevätauringon paistaessa, elokuussa lehtien pudotessa ja marraskuussa lumia odotellessa.

Tietoa, Taitoa ja Iloa

Lounais-Suomen Diabetes ry:n 15-vuotishistoriikki *Tietoa, Taitoa ja Iloa* julkaistiin yhdistyksen 15-juhlavuotistapahtumassa Ruissalossa 2.8. Historiikin nimi kuvaa yhdistyksen tärkeimpiä teemoja: tiedon lisääminen diabeteksestä, taito hoitaa sairautta sekä iloinen ilmapiiri saada tietoa ja taitavaa hoitoa. Puheenjohtaja Tapio Jokinen nosti teemoista tärkeimmäksi Tiedon.

- Kyllä se on tieto. Diabeetikon ja hänen omainsensa kannalta on äärimmäisen tärkeää saada

ajantasaista informaatiota hoitomahdollisuuksista ja saatavissa olevista tukimuodoista, Jokinen kertoo Historiikin kirjoittajalle, Markku Heikkilälle, joka tunnetaan muun muassa Turku-aiheisista pakinajulkaisuista.

Historiikin on taittanut Maininki-lehden päätoimittaja Seppo Kemppainen. Historiikkiin on kirjoittanut Markku Heikkilän lisäksi lukuja diabeteslääkärinä toiminut Markku Vähätalo (Insuliinin historia ja tulevaisuus) ja Lounais-Suomen Diabetes ry:n tiedottaja Tiia Juopperi (Jalkojenhoittajan tien päällä, Tiedotteesta Sokeripalaan).

Historiaa ja tulevaisuutta

"Vuoden 2008 alkaessa olivat Turun seudulla diabetesta sairastavat ja heidän omaisensa vaikeassa tilanteessa, kun heidän etujaan ajanut ja tukea antanut yhdistys oli jouduttu lakkauttamaan. Tarmokkaat aktivistit eivät jääneet voivotelemaan, vaan perustivat uuden järjestön, joka sai nimekseen Lounais-Suomen Diabetes. 15 vuoden kuluessa on Lounais-Suomen Diabetes saavuttanut vankan aseman vertaistukea, tietoa ja virkistystä tarjoavana kohtauspaikkana. Yhdistyksen ylläpitämä Diabeteskeskus on suosittu ja tarpeellinen hoidon ja tiedon tukikohta. Tässä pienessä opuksessa kerrotaan sanoin ja kuvin Lounais-Suomen Diabeteksen värikkäistä vuosista ja annetaan ajankohtaista tietoa nykyisestä toiminnasta."

Tietoa, Taitoa ja Iloa on mielenkiintoinen sukellus yhdistyksen historiaan sekä toimintaan. Historiikkia varten haastateltiin yhdistyksen perustajajäseniä, puheenjohtajaa ja henkilökuntaa, jotka ovat kertoneet yhdistyksen menneisyydestä ja tulevaisuuden suunnitelmista, jotta lukija saa kattavan käsityksen yhdistyksen päämääristä ja kuluneista 15 vuodesta. Historiikkia jaettiin yhdistyksen 15-juhlavuotistapahtumaan osallistujille, mutta historiikin voi hankkia itselleen Diabetesaseman toimistosta.



Merkittävää äitiyttä ja yhdistystoimintaa

Haastattelussa äitienpäivänä palkittu Mirja Kulo.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n toimisto sai keväällä ilahduttavan puhelun. Lions Club Turku Pohjolasta soitettiin ja kysyttiin, tiedetäänkö yhdistyksessä merkittävää yhdistystyötä tehnyttä äitiä. Toimistossa hymy leveni, sillä täällä tiedettiin heti, kuka sopii tähän kuvaukseen.

Lionsklubit tekevät vapaaehtoistyötä omalla paikkakunnallaan, kotimaassa ja myös maailmanlaajuisesti. Lions Club Turku Pohjola halusi palkita äitienpäivänä äitejä, jotka ovat tehneet merkittävää työtä niin yhdistyksissä kuin äitinäkin. Lähetimme ehdokkaastamme seuraavat tiedot Lions Clubille:

"70-vuotias Mirja Kulo on ollut mukana Diabetesyhdistyksessä 13 vuotta. Hän on toiminut diabetesvastuuhoitajana, Diabetesaseman esimiehenä, ja esitellyt yhdistyksemme toimintaa erilaisissa tapahtumissa. Hän on ollut vuosia

yhdistyksen kantava voima, ja omien sanojensa mukaan "joka paikan höylä". Hänen apuunsa voi aina luottaa erilaisissa tilanteissa. Hänellä on kaksi lasta, joista toinen on edesmennyt. Lisäksi hänellä on lapsenlapsia, joiden hyvinvoinnista hän on väsymättä huolehtinut sekä toiminut heidän tukipilarinaan. "

Palkinnosta ilmoitettiin Mirjalle kirjeellä

Posti toi minulle vihreän, kauniilla käsialalla kirjoitetun kuoren. Tulimme yhtä aikaa isännän kanssa kotiin ja sanoin hänelle, että mikäs kutsu nyt on tullut. Luulin tunnustaneeni käsialan ja mietin, onko jotkut häät tulossa. Kuoren avatessani huomasin, että se on kutsu äitienpäivän juhlaan ja palkintotilaisuuteen, jossa minut palkitaan mitallilla. Menin ihan sanattomaksi. Tuli pala kurkkuun ja kyneleet silmiin. Se oli sellainen tunneryöppy.

Palkintotilaisuus oli äitienpäivänä 14.5. klo 14 Tuomiokirkossa, ja sen oli järjestänyt Lions Club Turku Pohjola, seurakunnat ja Turun kaupunki. Siinä oli monta yhteistyötahoa ja seurakunta oli antanut Tuomiokirkon juhlapaikaksi. Siellä oli lauluja äideille ja kaikki kuuntelivat kyyneleet silmissä, kun se oli niin kaunista. Lopuksi lauloimme yhdessä vielä suvivirren.

Tukipilarina lapsille ja lapsenlapsille

Sain esikoiseni 22-vuotiaana. Meni 8 ja puoli vuotta ennen kuin toinen lapsistamme syntyi. Heidän kanssa ollaan oltu kaiken näköisissä harrastuksissa yhdessä ja erikseen, ja se oli yhdessä vaiheessa pelkkää kускаamista, myyjäistä ja muuta varankeruuta. Isäntä oli reissuhommissa niin harrastukset jäivät minun kontolleni. Pian he alkoivat liikkumaan itsenäisesti, kunnes minulle tuli taas kuljetusvelvollisuus, kun aloin opettamaan tyttärtäni ajamaan autoa. Harjoitus kilometrejä kertyi harrastuksen myötä yli 5000.

2004 ja 2013 syntyivät lapsenlapset. Olen ollut poikani lapsen ja perheen tukihenkilönä ihan pojan syntymästä asti, sillä puolen vuoden iässä, lapsella huomattiin neurologisia ongelmia. Monet liput ja laput täytettiin ja tein hyvin paljon yhteistyötä isän eli poikani kanssa, tämän pojanpojan elämässä. Sitten syntyi meidän toinen lapsenlapsi. Hänellä on aistiherkkyys. Hän on erittäin fiksu kaveri ja hänellä on paljon mielenkiinnon kohteita. Hän pelaa TPS Special Hockey ryhmässä. Ryhmä on näille (TPS Special Hockey) nuorille erittäin tärkeä.

Esikoisemme menehtyi vuonna 2019 ja pojanpoika jäi meille kasvatettavaksi. Tässä matkanvarrella on ollut kaiken näköisiä haasteita, mutta ne ollaan hyvin selätetty. Suuri kiitos siitäkin kuuluu isännälle. Sanoinkin hänelle kutsun saatuani, että hänenhän olisi pitänyt palkinto saada eikä minun, koska hän on ollut lastenlasten elämässä hyvin paljon mukana ja antanut



minulle mahdollisuuden osallistua yhdistystyöhön.

60 vuotta yhdistystoimintaa

Tulin Lounais-Suomen Diabetes ry:hyn 2011 ensin diabeteshoitajan sijaiseksi edeltäjäni jouduttua sairautensa takia takaisin hoitoihin. Hoidot eivät tehonneet ja kesäankorvalla tuli suruviesti. Minä jatkoin hänen työtään ja kehitin siitä oman näköiseni. Minulle kertyi enemmän vastuuta hoitopuolesta. Vuonna 2017 minusta tuli aseman esimies. Esimiestyötä ennen sekä sen aikana kier-

sin hoitajana paljon kaikennäköisissä eläkeläisten tilaisuuksissa kertomassa yhdistyksen toiminnasta. Kerroin ihmisille kakkostyyppin diabeteksestä ja sen ehkäisystä sekä siitä, että meidän asema palvelee myös niitä, joilla ei ole diabetes. Vielä tänä päivänäkin monet eivät tiedä, että Diabetesasemalle voi tulla jalkahoitoon ja lääkärille ilman diabetestakin.

Esimiesaikani korona sulki osan yhteiskunnantoiminnoista. Se antoi isoja haasteita. Meillä oli hallitus ja johtoryhmä, joka pohti koronan tuomia haasteita ja siten pystyimme tarvittavilla turvajärjestelyillä pitämään Aseman auki koko korona-ajan. Asiakkaat olivat todella kiitollisia, sillä korona-aika oli niin pitkä, että monella olisi ehtinyt mennä jalat todella huonoon kuntoon siinä ajassa.

Olen nyt ollut muutaman vuoden varajäsenenä, kun Marjo Grönfors tuli esimieshommiin. Varajäsenenä olen pystynyt siirtämään tietotaitoa seuraavalle hallitukselle ja Marjolle, koska tämä työ sisältää loppujen lopuksi paljon hiljaista tietoa. Monessa jutussa olen ollut mukana aina innokkaasti. Jos lähdän johonkin mukaan, niin teen sen 110 prosenttisesti. Minulle ei kelpaa toisella kädellä hoidettu homma. Se tuo toisaalta haasteita yksityiselämässä, mutta minulla on ollut tukea ja apua kotona. Isäntä on tottunut siihen, että minä olen nuoresta asti ollut yhdistysihminen. Laskin kerran, että olen ollut erilaisissa yhdistyksissä mukana, yhtä aikaakin, lähes 60 vuoden ajan. On päiväkotiyhdistystä, eläkeläisyhdistystä, vanhusneuvostoja, vanhustyöneuvottelukuntaa ja omakotiyhdistystä. Monta paikkaa missä olen ollut. Tämä palkinto oli kuin Lounais-Suomen Diabeteksen järjestämä kiitos kaikista näistä yhdistystöistä.

Vaikka Mirja on siirtynyt eläkkeelle, nähdään häntä aina silloin tällöin Diabetesasemalla piristämässä niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin päivää.

Jomon-Shindo

Pysähtymistä ja lepoa - Lupa rentoutua

Shindon meridiaanivenytyksillä lisää kehon joustavuutta rentouden ja rauhallisen hengityksen avulla. Yhdistämällä venytyksiin Jomon-kiertotaitovälikkeitä, aktivoit kehon energiakiertoa ja hoidat niveliä. Syvä hengitys aktivoi vagushermon, jonka aktivoituminen tukee yleistä hyvinvointia, henkistä tasapainoa ja palautumista. Jomon-Shindo Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Tule kokeilemaan tuoliilla istuen tehtävää venyttelyä Diabetesasemalle keskiviikkoisin 4.10. - 8.11. välisenä aikana klo 11:45 - 13:00
Yliopistonkatu 37 A, U-kerros.

1 krt / 15 €

6 krt / 70 €

Ohjaaja: Terhi-Maria Ekman,
Jomon-Shindo® -rentoutusohjaaja.

Ilmoittaudu Diabetesasemalle:
puh. 044 735 0121.

Ratkaisukeskeinen valmennus/terapia

Elämään kuuluu silloin tällöin haasteita. Jokainen tarvitsee välillä tsemppausta ja ajatusten vaihtoa. Ratkaisukeskeinen valmennus vahvistaa sinua ja selkeyttää ajatuksiasi. Valmennus auttaa sinua eteenpäin päätöksenteossasi ja vaihtoehtoisten näkökulmien löytämisessä.

Koulutettu valmentaja auttaa tiedostamaan ja löytämään omat voimavarasi. Työskentely on käytännönläheistä, toiveikkautta herättävää ja katse suuntautuu tulevaisuuteen ja tavoitteisiin.

Menneisyyttä käsitellään vain sen verran, kuin se on tarpeellista.

Vastaanotot Diabetesasemalla,
Yliopistonkatu 37 A, U-kerros.

Yksilövalmentajana Terhi-Maria Ekman.

1 kerta maksaa 84€

Varaa aikasi tai kysy lisää numerosta 040 758 5113.

Terveysliikunnalla vahvistetaan kuntoa ja elämänlaatua

Terveysliikuntaa on kaikki fyysinen aktiivisuus, jonka voi toteuttaa vaivatta ja jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Aikuisen tulisi sisällyttää päivittäiseen toimintaansa noin 30 minuuttia kohtuullisesti rasittavaa fyysistä aktiivisuutta. Tämä voi toteutua monin eri tavoin, kuten arki-, harrastus-, hyöty- ja kuntoliikuntana. Ikäihmisillä terveysliikunnan tulisi sisältää kestävyyttä ylläpitävää aktiivisuutta, lihaksistoa ja nivelten liikkuvuutta sekä tasapainoa ylläpitäviä toimintoja. Kuntoliikunnalla puolestaan tavoitellaan hyvää kuntoa ja sen säilyttämistä.



Fyysistä toimintakykyä voi parantaa vielä ikääntyessäkin, mutta se vaatii harjoittamista. Lihasvoima heikkenee iän myötä. Lihakset pysyvät kunnossa käyttämällä, eivät lepäämällä. Pienikin arkeen lisätty liikkuminen saa ihmeitä aikaan terveydessä. Tärkeintä on löytää liikunnan muoto, josta itse nauttii ja saa iloa.

Muista arkiliikunnan hyödyt

Arkiliikunnalla voi kattaa jopa leijonanosan liikunnan tarpeesta, riippuen määrästä ja kuormittavuudesta.

Kartoita arkiliikuntaasi:

- Millaista säännöllistä hyötyliikuntaa sinulle kertyy? Käveletkö tai pyöräiletkö kauppareissut, nousetko portaita, siivoatko reippaasti, ulkoiletko yksin tai lemmikin kanssa?
- Seuraatko liikkumista, esim. askelmäärien kertymistä, jollakin sovelluksella tai älykellolla?
- Tykkäätkö liikkua luonnossa katsellen, marjastaen tai valokuvia napaten?
- Jos istut lukien tai televisiota katsellen, pidätkö taukoja esim. tuoilta useamman kerran ylösnousten, venytellen tai taukojumpaten?

Voimaa ja varmuutta

Lihaskuntoharjoittelu on paras keino ennaltaehkäistä ja hidastaa elimistön rappeutumista. UKK-instituutin ikääntyneiden liikuntasuosituksen mukaan lihasvoimaa tulisi harjoitella 2 kertaa viikossa. Ikääntyneillä painotetaan erityisesti alaraajojen harjoittelua; jalkojen voima on tärkeä kävelykyvyn ja tasapainon kannalta.

Parhaiten lihasvoima kehittyy kuntosalilla. Suurempi lihasmassa vaikuttaa positiivisesti myös verensokeritasapainoon ja vastustuskykyyn. Jos nivelissä on kulumaa, nekin tarvitsevat vahvoja lihaksia ympärille tukemaan. Voimaharjoittelun voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa. Tärkeää on, että

harjoittelupaikka, ohjaus ja ryhmä ovat omaan tasoon sopivat.

Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin ja yksinäisyyteen

Tietoa liikunnan vaikutuksista kuntoon ja sairauksien riskitekijöiden vähentämiseen on paljon. Liikunta aiheuttaa muitakin muutoksia – mielihyvää sekä elämyksiä ja tuntemuksia, kuten iloa ja virkistymistä. Säännöllisen liikunnan on todettu parantavan oppimista ja muistia. Sillä on myös vahva sosiaalinen puoli: liikunta lisää yhteenkuuluvuuden ja ystävyyden kokemusta. Nämä tukevat hyvinvointia, mutta lisäävät myös motivaatiota liikkumiseen.

Ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämisestä on tehty useita tutkimuksia. Hyödyllisimmiksi keinoiksi osoittautuivat ryhmässä tapahtuvat toiminnot, joissa osallistujat osallistuvat itse suunniteltuun.

Terveysliikunnan hyödyt ovat kiistattomia. Pitämällä yllä toimintakykyä selviytyy arjesta itse paremmin ja olo on pirteämpi. Eikä voi unohtaa sosiaalisia hyötyjä: osallistumalla vaikka lähiliikuntaryhmiin tapaa uusia kavereita ja parhaassa tapauksessa saa uusia ystäviä.

Hyvä muistaa!

- Lihasvoimaa ja tasapainoa tarvitaan esimerkiksi tuolista nousussa ja rappusissa kulkemisessa.
- Riittävä jalkojen voima, nivelliikkuvuus ja hyvä tasapaino antavat mahdollisuuksia hoitaa omia asioita, harrastaa ja tavata muita ihmisiä.
- Liikunta ehkäisee monia sairauksia, ja kroonisissa sairauksissa liikunta on tärkeä hoidon osa (mm. diabetes, verenpaine ja nivelten kunto).
- Ulkoilulla on monipuolisia hyvinvointivaikutuksia muun muassa virkistymiseen ja stressin vähenemiseen.



Liiku lähellä

Liiku lähellä, viesti vertaisena-hanke on Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Turun kaupungin liikuntapalveluiden kumppanuustoimintaa. Hankkeessa on mukana muitakin järjestöjä.

- Hankkeessa etsimme toimintojen ulkopuolelle jääneitä ikäihmisiä ja tuemme heidän liikkumistaan ja osallistumismahdollisuuksiaan lähellä kotia. Asuinalueille tulevat toiminnot ovat tärkeitä erityisesti niille, joiden omaehtoinen liikkuminen on vähäistä tai kokevat yksinäisyyttä, kertoo Liiku lähellä-hankkeen projektisuunnittelija Mira Berg.

Tavoitteena on löytää myös vapaaehtoisia Vertaisviestijöitä, jotka saattavat tietää alueen toiminnoista ja innostaa muitakin liikkumaan.
- Vertaisviestijöille on tarjolla erilaisia rooleja: he voivat olla asuinalueidensa tiedottajia, innostajia

tai vaikkapa saattajia. Vertaisviestijät tuovat myös tietoa ikäihmisten toiveista. Meiltä saa toimintaan tuen ja koulutuksen, Berg toteaa.

Tärkeintä on liikkua säännöllisesti, ilolla ja hyvässä seurassa! Jos kaipaat tukea oman lähialueesi toimintojen ja liikkumismahdollisuuksien löytämiseen, ota rohkeasti yhteyttä:

mira.berg@kotikunnas.fi,
p. 044 082 0256

Turun kaupungin
liikuntapalveluvastaava
p. 050 554 6224.

Maailman Diabetespäivä 14.11.2023

📍 DIABETESASEMALLA, YLIOPISTONKATU 37 A, U-KRS.
Hannu Järveläisen luento diabeteksen lisäsairauksista
klo 13-14 ja paljon muuta!

Sota runoilijan silmin: Taipaleenjoki - ooppera

📍 TURUN KONSERTTITALO
KE 29.11.2023, 18:00
17:00 JYRKI ANTTILAN TAPAAMINEN

- 📍 Ilmoita tarvitsetko kuljetuksen Uudestakaupungista (kuljetus + 10€ lipun hintaan).
Lipun hinta sisältää Jyrki Anttilan tapaamisen, kuohuviinilasin, Taipaleenjoki oopperaesityksen sekä väliaikatarjoilun.
- 💰 Varaa ja maksa lippusi 1.11.2023 mennessä p. 044 735 0121 tilille: FI96 5716 9020 1144 71
Jäsenet 32,50€ , muut 42,50€

Ole nopea!
Ilmoittautuminen
päättyy pian.

Teatteriretki Hämeenlinnaan: Rottien pyhimys



- 📍 HÄMEENLINNA
PE 22.9.2023, lähtö Turun linja-
autoasemalta klo 12:30. Kokoontuminen
linja-autoaseman edessä klo 12:15.
- 📍 Vierailemme tarinan syntysijoilla
Hattulan Pyhän Ristin kirkossa ja
kuulemme mielenkiintoisen alustuksen
esitykseen, kuin myös tarinoita itse
kirkon vaiheista. Tämän lisäksi nautimme
runsaan buffetaterian Verkatehtaan
ravintolassa. Klo 19:00 alkaa "Rottien
Pyhimys" -esitys, joka kestää 2,5 tuntia
välitaukoineen. Lähtö takaisin Turkuun
heti esityksen jälkeen.



Lipun hinta

150€

Jäseniltä

140€

Lukupiirin jäseniltä

130€

Liput maksetaan tilille
FI96 5716 9020 1144 71
21.8.2023 mennessä.

Varaa lippusi 20.8. mennessä!
p. 044 735 0121

Syksyn kerhot

Kakkosten Kammari



Vertaistukiryhmä tyypin 2 diabeetikoille.

Syyskauden tapaamiset:

6.9. klo 13:30, ulkoliikuntaa Mira Bergin johdolla

4.10. klo 13:30, Silmäkirurgi

Janne Järvenpään luento

1.11. klo 13:30

📍 Yliopistonkatu 37 A, U-krs.



Lukupiiri

📍 Yliopistonkatu 37 A, U-krs.

13.9. klo 13:30

11.10. klo 13:30

8.11 klo 13:30

13.12. klo 13:30

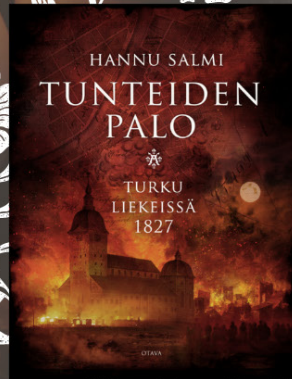
Hannu Salmi:

Tunteiden palo -

Turku liekeissä 1827

1 kpl kirjaa lainattavissa

Diabetesasemalla!



Ilmoittautumiset & lisätietoa:

p. 044 7350121, tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

Syksyn kerhot

Allasjumppa

5.9. - 12.12.2023

Tiistaisin klo 14:00 - 14:45

(17.10. ei allasjumppaa)

Jäsenille 5€/krt. Muille 7€/krt.

📍 Caribia, Kongressikuja 1.

Kuntouintiallas kylpylän 2. kerroksessa

(kulku portaita, ei hissiä).



Lasten & varhaisnuorten toiminnallinen kerho

Syyskauden tapaamiset klo 17:00:

Syyskuu: 7.9. 21.9.

Lokakuu: 5.10. 26.10.

Marraskuu: 9.11. 23.11.

Joulukuu: 7.12.

📍 Joukahaisenkatu 3, Turun AMK.

Lisätietoja: Riikka Jääskeläinen

p. 0407028510, rmjaaske@gmail.com



Ilmoittautumiset & lisätietoja:

p. 044 7350121, tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

JALKATERAPIA

60 min.	55,00 €
30 min.	35,00 €
Kontrolli (15 min.)	15,00 €
Biomekaaninen tutkimus	75,00 €
Lahjakortti (60 min.)	55,00 €
Lahjakortti (30 min.)	35,00 €

+ 10,00 € toimistomaksu (ei jäseniltä)**LÄÄKÄRIT**

Vastaanottomaksu 30 min.	110,00 €
Vastaanottomaksu 45 min.	125,00 €
Etävastaanottomaksu	alkaen 70,00 € / 10 min.
Ajokorttitodistus	60,00 €
B-lausunto suppea	30,00 €
B-lausunto laaja	90,00 €
Reseptien uusiminen 1-3 kpl	15,00 €
Reseptien uusiminen yli 3 kpl	20,00 €

+ 10,00 € toimistomaksu (ei jäseniltä)**Diabeteshoitajan vastaanotto ennen lääkärintäyttöä sis. hintaan.****Mikäli haluat, että käyntisi laskutetaan, lisätään em. hintoihin 5 € laskutuslaskio.****PERUUTTAMATON VASTAANOTTOAIKA 36,00 € + 5,00 € LASKUTUSPALKKIO
HUOM, PERUUTUKSET EDELLISENÄ TOIMISTON AUKIOLOPÄIVÄNÄ****DIABETESHOITAJA**

B-GHb-A1C	25,00 €
ABI-mittaus	25,00 €
Tunnin vastaanottoaika	30,00 €
Puolen tunnin vastaanottoaika	22,00 €
Pikavastaanotto (10 -15 min.)	12,00 €
Rokotukset/pientoimenpiteet	10,00 €

+ 10,00 € toimistomaksu (ei jäseniltä)



WIKLUNDIN APTEEKKI

Asiantuntevaa apteekkipalvelua

Turun keskustassa

Diabetesliiton jäsenenä
saat kanta-asiakasetuna

10%

alennuksen normaalihintaisista
itsehoitotuotteista

Sokos Wiklundin katutasossa
Kauppiaskatu 7-9, 20100 Turku.
Puh. 02 214 4400, fax 02 214 4410

AVOINNA: Arkisin 9-20,
lauantaisin 10-19,
sunnuntaisin 11-18



**MEILTÄ
SAAT
BONUST!**
s-kanava.fi

Saat S-Etukortilla Bonusta apteekkimyymälässä maksetuista tuotteista ja palveluista. Bonus ei kerry resepti- tai itsehoitolääkkeistä.