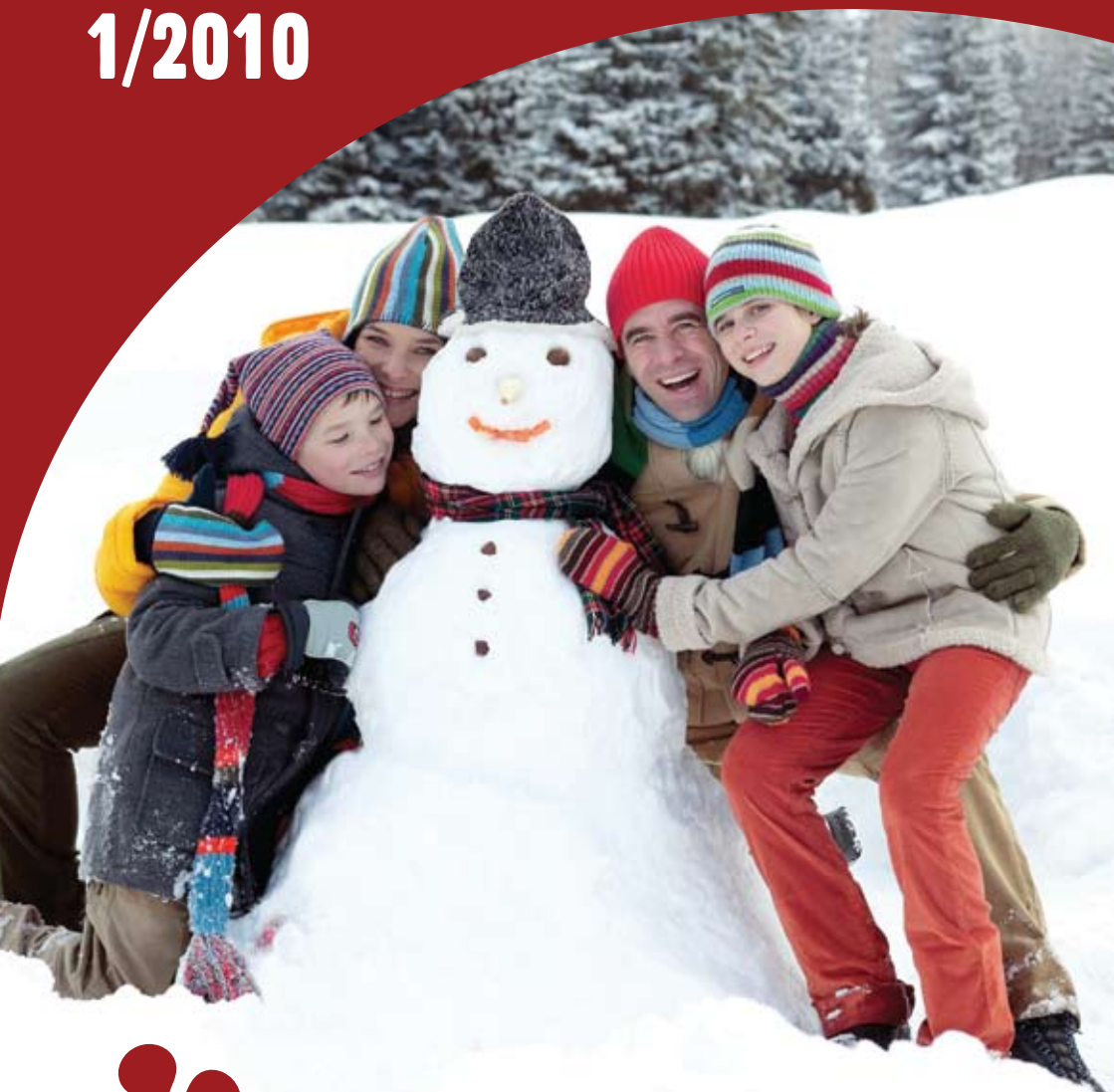


DIABETESKIRJE

1/2010



Joensuun Seudun Diabetes ry

www.joensuundiabetes.fi

Kutsu kevätkokoukseen!

Joensuun Seudun Diabetes ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään torstaina, 25.3.2010 klo 18.00 Koivupihan palvelukeskuksessa, Kirkkokatu 13, Joensuu. Sääntömääräisten asioiden lisäksi kokouksessa käsitellään sääntömuutos, täydennetään hallitusta ja päätetään liittokokousasioista.

Tervetuloa!

Hallitus

YHTEYSTIEDOT:

Joensuun seudun Diabetes ry
Kalevankatu 23 C
80100 Joensuu

Puh. 045-235 1600
Sähköposti: info@joensuundiabetes.fi
Kotisivu: www.joensuundiabetes.fi

Toimisto avoinna arkimaanantaisin klo 14-18

Jäsentiedotteet toimittaja:
Leena Reinikainen

Ulkoasu ja taitto:
Mainostoimisto Sankarit Oy (www.sankarit.fi)

Painopaikka: KM-Yhtymä

Postituskuluista vastaa: Abbott Oy



Joensuun Seudun Diabetes ry

Puheenjohtajan terveiset

Joensuun Seudun Diabetes ry:n 50-vuotisjuhlia vietettiin viime lokakuussa. Vaikka juhlien valmistelu ja juhlakirjan tekeminen vaativat tavattomasti aikaa, olen jälkeinpäin ajatellut: Kaikki oli sen arvoista. Diabetes sai ansaitsemaansa huomiota ja yhdistystoiminta nähdään tällä hetkellä trendikkäämpänä toimintamuotona kuin aikaisemmin.

Juhlakirja kertoo kuvien ja henkilöiden kautta yhdistyksemme vaiheista, diabeteksen hoidon nykytilasta Joensuun seudulla sekä katsoo hieman myös tulevaa. Palaute juhlakirjasta on ollut erittäin positiivista. Juhlakirjoja on vielä jonkun verran jäljellä, joten jos Sinulla ei vielä ole omaa kappaletta, voit hankkia sellaisen yhdistyksemme toimistolta tai vaikka tilata kotisivuiltamme.

Yhdistyksemme hallitus ja kerhojen vetäjät kokoontuivat tammikuun lopulla perheineen Lomakeskus Huhmariin pohtimaan yhdistystoiminnan tulevaisuutta. Viikonlopun aikana perehdyimme Diabetesliiton ja oman yhdistyksemme toimintaan, vuoden 2010 toimintasuunnitelmaan sekä analysoimme yhdistyksemme voimavaroja, heikkouksia, tulevaisuuden uhkakuvia ja mahdollisuuksia. Vahvasti uskomme, että tämä koituu yhdistyksen ja jäsentemme hyväksi, koska työryhmissä oli mukana hyvin eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia diabeetikkoja. Tulimme siihen tulokseen, että tänä vuonna pyrimme edelleenkin vahvistamaan imagoamme ja kasvattamaan jäsenmääräämme, sillä yhdessä voimme saada enemmän aikaan.

Olemme halunneet myös lisätä hallitustyöskentelyn läpinäkyvyyttä ja avoimuutta sekä sitoa luottamushenkilöt mukaan toimintaan. Tämän jäsentiedotteen tapahtumakalenterista voitte tarkistaa ajankohdat, jolloin hallitus kokoontuu. Kaikki jäsenemme ovat tervetulleita seuraamaan kokouksiamme, joissa päätämme yhteisistä asioista.

Leena Reinikainen
leena.reinikainen@telemail.fi



Hallitus ja toimihenkilöt 2010

Nimi	Vastuualue	Puhelin	Sähköposti
Leena Reinikainen	puheenjohtaja yleisjohto jäsentiedote	040-5211858	leena.reinikainen @telemail.fi
Matti Mikkonen	varapuheenjohtaja tiedotus lähialuehanke maahanmuuttajakerho	050-3201259	matti.mikkonen @kolumbus.fi
Irma Asikainen	sihteeri kulttuurivastaava toimistovastaava	040-5233192	irma.asikainen @pp.inet.fi
Seppo Martikainen	varainhoitaja liikuntavastaava virkestysvastaava	050-5224320	marseppo@ gmail.com
Petri Martikainen	perhekerho internetsivut tiedotusmateriaali	040-7215942	petri.martikainen @sankarit.fi
Kirsi Lehtoranta	jäsenasiat	050-5938708	k.lehtoranta @luukku.com
Juha Rissanen	yhdistystoiminnan kehittäminen	0400-705004	juha.rissanen @roche.com
Anne-Maria Puustinen	koulutusvastaava vertaistukivastaava	050-5538071	mari.puustinen @netti.fi
Arja-Irene Tiainen	asiantuntijuus- tehtävät	050-3389877	arja-irene.tiainen @pkamk.fi

Kerhojen vetäjät 2010

Diakot - eläkeläisten kerho

Hillevi Invenius, 040-5512607, hillevi@invenius@elisanet.fi

Perhekerho

Reetta Kettunen, Petri Martikainen
040-5944646, 040-7215942, petri.martikainen@sankarit.fi

Ite-painonhallintaryhmä

Tuija Tuominen, 050-3567219, tuija_tuominen@elisanet.fi

Maahanmuuttajien terveyskerho

Tatjana Johansson, 050-3719726, tatjana.johansson@pkssk.fi

Vertaistuki

Aikuisten diabetes:

Anne-Maria Puustinen,
050-5538071
mari.puustinen@netti.fi
Matti Mikkonen, 050-3201259,
matti.mikkonen@kolumbus.fi

Lasten ja nuorten diabetes:

Reetta Kettunen, 040-5944646
reetta.kettunen@elisanet.fi
Kirsi Lehtoranta, 050-5938708,
k.lehtoranta@luukku.com



Hallitus 2010



Yläriivi vasemmalta Petri Martikainen, Kirsi Lehtoranta, Juha Rissanen, Anne-Maria Puustinen. Alarivi vasemmalta Irma Asikainen, Leena Reinikainen, Matti Mikkonen ja Seppo Martikainen. Kuvasta puuttuu Arja-Irene Tiainen.



Diabetesneuvontaa puhelimitse

Olemme saaneet palautetta, että diabetesasioissa on ollut haasteellista saada ammatti-laista puhelimitse kiinni. Keräsimme hyödyllisiä puhelinnumeroita, joista voitte tiedustella apua soittamalla. Joensuun kaupungin diabeteshoitajien puhelinjärjestelmää kehitetään parhaillaan ja tiedotamme tilanteesta seuraavassa tiedotteessa.

Joensuun diabeteshoitajat

Sillaisen terveysasema, Arja Elonen puh. (013) 267 4029
Puhelinajat: ma - pe klo 10 - 11.00 sekä ma, ke, to klo 15.30 - 16.00.

Rantakylän terveysasema, Sari Martikainen puh. (013) 267 5652
Puhelinajat: ma - pe klo 10.00 - 11.00 sekä ma, ke, to klo 15.30 - 16.00.

Niinivaaran terveysasema, ajanvaraus oman alueen sairaanhoitajan kautta
puh. 050 3109625 Puhelinajat: ma-pe klo 11.00 - 11.30 ja klo 15.00 - 16.00.

Pyhäselän terveysasema ja Reijola Maili Heiskanen puh. 0500 577570.

Kiihtelysvaara ja Tuupovaara, Riitta Pajarinen puh. 050 3693426.

Enon terveysasema, Liisa Vanhala puh. (013) 267 7544
Puhelinajat: ma - pe klo 10.00 - 16.00.

Uimaharjun terveysasema, Eeva Heikura puh. (013) 267 7505
Puhelinajat: ma - to klo 10.00 - 16.00 ja pe klo 10.00 - 14.00.

Liperin diabeteshoitajat

Liperin terveysasema, Sirkka-Liisa Markkanen puh. 013-6865 441, gsm. 0400-462 116.
Vastaanotot: ma, ti, to (iltapäivä), pe, Ylämylly to (aamupäivä).

Viinijärven terveysasema, Rauni Mäkisalo gsm. 0400-176 895.
Vastaanotot: ke ja to.

Kontiolahden diabeteshoitajat

Pääterveysasema, Maija-Liisa Lehikoinen puh. (013) 734 5662.
Ajanvaraus ma-ti, to-pe klo 12 – 13.
Lehmon terveysasema, Henna Ruokolainen puh. (013) 734 5759.
Ajanvaraus ma - pe 11.30 - 12.30.



Joensuun Seudun Diabetes ry:n päivystyspuhelin

Päivystyspuhelimeemme 045-235 1600 voi soittaa esimerkiksi vertaistukeen, edunvalvontaan ja yhdistystoimintaan liittyvissä asioissa. Puhelin kiertää hallituksen jäsenten keskuudessa. Vastaamme puhelimeen aina kun mahdollista ja tarvittaessa soitamme perään. Voitte olla myös suoraan yhteyksissä hallituksen jäseniin ja kerhojen vetäjiin. Heidän yhteystietonsa löytyvät tästä tiedotteesta.

Diabetesliiton neuvontapuhelin

Diabetesliiton neuvontapuhelin palvelee puhelinnumerossa 0600 9 4454 joka arkipäivä (ma-pe) klo 9-13. Puhelun hinta on 0,95 e / min. + pvm. Neuvontapuhelimessa diabeteshoitaja vastaa diabeteksen hoitoa koskeviin kysymyksiin. Palvelu on tarkoitettu diabeetikoille sekä diabeetikkojen omaisille ja hoitohenkilökunnalle.

Verensokerimittarien asiakaspalvelunumeroita ja insuliinien käytössä opastavia asiakaspalvelunumeroita

Lifescaniin voit ottaa yhteyttä, kun sinulla on kysyttävää One Touch®-tuotteiden käytöstä. Asiakaspalvelu on avoinna arkipäivisin kello 09.00 - 17.00 puh. 0800 122 322 (maksuton palvelunumero). Sähköpostia voi lähettää osoitteeseen asiakaspalvelu@lifescan.fi. Jos sinulla on lisäkysymyksiä Accu-Chek -tuotteista, voit ottaa yhteyttä Accu-Chek -asiakaspalveluun puh. 0800 92066. Numerossa vastataan mittareihin liittyviin kysymyksiin arkisin klo 9 – 18 ja insuliinipumppuihin liittyviin kysymyksiin 24 h. sähköpostia voi lähettää osoitteeseen fi.accuchek@roche.com

Abbottin mittareista, käytöstä tai muussa tuotteisiin liittyvässä asiassa voit ottaa yhteyttä puhelimitse maksuttomaan asiakaspalvelunumeroon 0800 555 500 tai sähköpostilla diabetes.finland@abbott.com

Bayerin verensokerimittareista ja niiden käytöstä voi tiedustella maksuttomasta neuvontapuhelimesta 0800-172227

Novo Nordiskin maksuttomasta neuvontapuhelimesta 0800 122 566 tai sähköpostilla novoinfo@novonordisk.fi saat neuvoja mm. heidän insuliineistaan.

Lillyn maksuton neuvontapuhelin 0800 – 140 240 palvelee arkisin klo 9 – 15.

Haluatko mukaan sähköpostilistalle?

Tehokkaampaa tiedonkulkua varten käynnistämme sähköpostiosoitteiden keräyskampanjan. Yhdistyksen vuoden 2010 toimintasuunnitelmaan on kirjattu eettinen tavoite paperittomasta tiedonvälityksestä. Jos jatkossa haluat saada jäsentiedotteesi sähköpostin liitetiedostona, ilmoita siitä meille. Jäsentiedotteen lisäksi tiedotamme myös tapahtumistamme sähköpostilla.

Toimi näin: Laita meille sähköpostia osoitteeseen info@joensuundiabetes.fi ja laita aiheeksi Tässä osoitteeni. Viestistä toivomme käyvän ilmi nimi, haluatko sähköpostitse tietoa lasten, nuorten ja perheiden tapahtumista vai aikuisille suunnatuista tapahtumista sekä tiedon siitä, haluatko jäsentiedotteen sähköpostilla vai perinteisesti postin kautta.

Pankkitoimintaa vuodesta 1871
Handelsbanken

Kauppakeskus Metropol, II kerros, puh. 010 444 3640

Tule meille – tule hyvälle mielelle!
 Suomen tyytyväisimmät asiakkaat (EPSI-tutkimus 2009)

Yhdistysten, yritysten ja seurojen:

Veroilmoitukset, kirjanpityöt ja
 palkanlaskentatehtävät

KARELIA TASE

Joensuun Tilitoimisto, Kalevankatu 22, katuovi, puh. 013 - 224 274



Joensuun Seudun Diabetes ry

Jäsenedut

Viime vuoden lopulla Joensuun Seudun diabetesyhdistyksessä oli 1009 jäsentä. Yhdistyksemme tarjoaa jäsenilleen kerhoja, retkiä, teemailtoja, alennuksia liikuntapalveluista ja muita etuja mukavan yhdessäolon lisäksi. Jäsenmaksu vuonna 2010 on 16 euroa. Jäsenetujen lisäksi saat kotiisi kaksi kertaa vuodessa yhdistyksen oman tiedotuskirjeen.

Jäsenasioita tänä vuonna hoitaa Kirsi Lehtoranta p. 050-5938708, k.lehtoranta@luukku.com. Häneen voit ottaa yhteyttä kaikissa jäsenyyteen liittyvissä asioissa esim. tilata liittymislomakkeita tai ilmoittaa jäsentiedoissa tapahtuneet muutokset mm. osoitteenmuutoksen. Lisää tietoa saat yhdistyksen kotisivuilta www.joensuundiabetes.fi tai Diabetesliiton sivuilta www.diabetes.fi

Jäsenkortin esittämällä saat alennusta seuraavista paikoista:

- **Yhden euron alennus kertalipusta**
 - o Kuntohovi
 - o Pääskynpesä
 - o Rantakylän uimahalli
 - o Uimahalli Liprakka
 - o Vesikko
 - o Jokipata
- **10 euron alennus 10 kerran kuntosali- ja Kinesis-lipuista**
 - o Fysiobalance
- **15 % alennus normaalihintaisista tuotteista**
 - o Intersport Erä-Urheilu
 - o Intersport Joensuu
- **10 % alennus ei-lääkkeellisistä itsehoitotuotteista kuten verensokerimittareista, -liuskoista, Siripiristä, haavanhoitotarvikkeista, hoitotuista, perusvoiteista ja kosmetiikasta.**
 - o Joensuun Uusi Apteekki, Siltakatu 10
 - o Noljaan apteekki, Noljaankaaari 1-3



Ystävä arjessa – pelastaja hädässä



Ketoainemittari yöpöydän laatikossa ei
auta silloin kun sairastut matkalla
tai unohdat pistää insuliinia koulussa.
Precision Xceed on verensokerimittari,
jolla voit tarpeen tullen mitata myös
veren ketoaineet. Kun Precision Xceed
kulkee aina mukanasasi, voit elää nor-
maalielämää ilman huolta
hengenvaarallisesta ketoasidoosista.

Tilaa itsellesi Precision Xceed –verensokerimittari osoitteessa
www.abbottdiabetes.fi Koodi: KETO

Saatavilla pian kaikkialla Pohjois-Karjalassa!

Huippusuositun
FreeStyle Lite®
-verensokerimittarin
ominaisuuksia ovat
Mm.

- Yksi markkinoiden pienimmistä mittareista
- Valaistu liuskaopetti ja näyttö
- Pieni verimäärä, vain 0,3 mikrolitraa
- Verta voi lisätä kesken mittauksen minuutin ajan
- Liuskat säilyvät jopa 2 vuotta



Helmikuu

- la-su** Järjestöpäivät Härmässä
13.14.2.
- ti 16.2.** Hallituksen kokous toimistolla
klo 17
- to 18.2.** Valtimoterveyttä kaikille-seminaari - terveyden edistämisen
klo 8.30- hyvät käytännöt, Joensuun yliopisto, Auditorio C2, Carelia-raken-
16.00 nus, Yliopistokatu 4, 80100 Joensuu
- to 25.2.** Diakot-kerhon tapaaminen toimistolla. Keskustelua verensokerin
klo 12-14 vaihteluista ja –mittareista. Asiantuntijana Rochen Aluepäällikkö
Juha Rissanen.

Maaliskuu

- ma 1.3.** Maahanmuuttajien terveyskerhon tapaaminen
klo 18
- to 4.3.** Hallituksen kokous toimistolla
klo 17
- ma 8.3.** Teemailta jalkojen hoitoon liittyen toimistolla. Asiantuntijana pai-
klo 18 kalla Niina Martikainen Fysiopodosta
- ti 9.3.** Diakot-kerhon tapaaminen toimistolla, omaa ohjelmaa, keskuste-
klo 12-14 lua kulttuuriharrastuksista ja -annista
- la 20.3.** Yhdistyksen kevätmyyjäiset toimistolla
klo 12-14
- ti 23.3.** Diakot-kerhon tapaaminen toimistolla, Pohjois-Karjalan sosiaalia-
klo 12-14 siamies Tarja Hallikainen puhuu kansalaisen sosiaaliturvasta



ahtumakalenteri

to 25.3. Sääntömääräinen kevätkokous, Koivupihan palvelukeskus, Kirkkokatu 13, Joensuu, Kantarelli-ravintola. Kahvitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa!
klo 18

ma 29.3. Maahanmuuttajien terveyskerhon tapaaminen
klo 18

Huhtikuu

ti 13.4. Diakot-kerhon tapaaminen toimistolla
klo 12

ke 21.4. Hallituksen kokous toimistolla
klo 17

la-su Liittokokous Tampereella
24.-25.4.

ti 27.4. Diakot-kerhon tapaaminen toimistolla. Aiheena rentoutuminen.
klo 12-14 Naurujoogaohjaaja Liisa Rajala opastaa rentoutumaan eri keinoin.

Toukokuu

ma 3.5. Maahanmuuttajien terveyskerhon tapaaminen
klo 18

to 6.5. Hallituksen kokous toimistolla
klo 17

ti 11.5. Diakot-kerhon vierailukäynti Kontiolahden kotiseutu-keskuksessa.
klo 12-14 Ohjelmassa talon historiaan tutustuminen ja kahvit.

ti 25.5. Diakot-kerhon teatteriretki. Näkövammaisten teatteriryhmä
klo 12 "Hässäkkä" esittää teatteriesityksen Pehmokumpu osoitteessa Kauppakatu 17 B 2.krs, Näkövammaisten aluetoimistokeskus. Samalla kuulemme yhdistyksen toiminnasta.

Arvoisa merkkipäiviä viettävä jäsenemme

Vuonna 2010 noin 150 jäsentämme täyttää tasavuosisikymmeniä tai puolivuosisikymmeniä. Olemme muistaneet merkkipäivää viettäviä jäseniämme perinteisesti postikortilla. Tänä vuonna muistamme teitä myös yhdistyksen juhlakirjalla. Oman juhlakirjasi voit noutaa yhdistyksen toimistolta päivystysaikaan arkimaanantaisin klo 14-18.

Perhekerholla leffaa ja liikuntaa

Perhekerho järjestää kevättalvella leffapäivän, johon pyritään saamaan ensisijaisesti hiihari-aiheinen infopaketti sekä koko perheen elokuvanäytös. Kesäkuussa järjestetään isompi koko perheen viikonlopputapahtuma näillä näkymin Tahkolla. Teemana ovat ”liikunta ja diabetes”. Seuraa ilmoittelua kotisivuilla ja järjestöpalstoilla. Muistathan ilmoittaa meille sähköpostiosoitteesi, jotta voimme tiedottaa tapahtumista myös suoraan (Ohje sivulla 8.).

RATKAISUT ALARAAJAONGELMIIN

**AMMATTITAIIDOLLA JA UUSIMMALLA
3D-TEKNOLOGIALLA SINUA PALVELEE
JALKATERAPEUTTI NIINA MARTIKAINEN.**

Palvelut:

- Kokonaisvaltainen alaraajatutkimus
- Yksilölliset tukipohjalliset
- Mabs ja Juzo -tukisukat
- Silikonorteesit
- Jalkojenhoidot



ja olet askeleen edellä...

FYSIOPODO

WWW.FYSIOPODO.FI

ILOMANTSI: Kuntoutuskeskus Pääskynpesä 013-682 1300
JOENSUU: Ite 013-253 6200, KITEE: Resetti 013-226 216
LIEKSA: Villus 013-521 559, NURMES: Lääkärikeskus Fanin 013-482 555



Joensuun Seudun Diabetes ry

Hae Diabetesliiton kursseille

Vauvasta vaariin diabeteskurssit

Diabetesliitto kuntouttaa diabeetikoita ja perheenjäseniä Diabeteskeskuksessa Tampereella. Kurssien tavoitteena on parantaa elämänlaatua ja helpottaa arkipäivää diabeteksen kanssa sekä lisätä varmuutta ja itseluottamusta omahoitoon. Diabeteskurssit ovat osa diabeetikon kuntoutusprosessia yhdessä julkisen terveydenhuollon palveluiden kanssa.

Diabeteskurssia suositellaan aikaisintaan noin vuoden kuluttua sairastumisesta. Useimmille kursseille ei ole pitkää jonotusaikaa. Katso Diabetesliiton nettisivuilta kurssit lapsiperheille, nuorille, työikäisille, eläkeläisille, näkövammaisille ja munuaistautia sairastaville

Kuntoremontti-kurssit ovat suosittuja

UUTUUS-kurssi tyypin 2 diabetesta tai metabolista oireyhtymää sairastaville 2010

- 22.02.-26.02. ja 28.04.-29.04.
- 17.05.-21.05. ja 26.08.-27.08.

Kuntoremontti-kurssin tavoitteena on tukea työssä jaksamista sekä ehkäistä diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään liittyviä ongelmia ja lisäsairauksia. Kurssilla on mahdollisuus rauhassa keskittyä elintapamuutosten käynnistämiseen - ja niihin saa asian-
tuntevaa tukea.

Tuetut lomat 2010

Lomaliiton tuetut lomat on peruttu vuodelta 2010 Lomaliiton konkurssin vuoksi. Tämän hetkisen tiedon mukaan Diabetesliitto toteuttaa tänä vuonna tuettuja lomiamia vain Solaris-lomien kanssa.

Lisätietoja: www.diabetes.fi/kurssit tai ota yhteys kurssisihteeri Tiina Paroseen, puh. 03-2860 316, tiina.paronen@diabetes.fi tai kurssisihteeri Pirkko Toivonen, p. (03) 2860 315, pirkko.toivonen@diabetes.fi

PIPARMINTTU TULE
RENTOUTUMAAN
JA VIRKISTY!

Jalka- ja rentoutushoitola

- Jalkahoidot
- Fysioterapeuttiset palvelut
- Klassinen hieronta - Kuumakivihieronta
- Vyöhyketerapia - Intialainen päähieronta

Minna Matikainen (Jalkojen hoidon asiantuntija)
fysioterapeutti, vyöhyketerapeutti

Nuottaniementie 2, 11 krs.,
p. 040 594 2410 (myös kotikäynnit) www.piparminttu.com



Tervetuloa maahanmuuttajien terveyskerhoon

Tutkimusten mukaan koulutuksen ja tiedon tarvetta kulttuurisista asioista tarvitaan maahanmuuttajille ja terveydenhuollon henkilöstölle. Heidän kohtaamisissa tarvitaan puolin ja toisin osaamista ja tietoa.

Yhdistyksen toimialueella on runsaasti venäjänkielisiä maahanmuuttajia, joille on järjestettävä julkisia terveydenhuollon palveluja. Yhdistyksen toiminnassa on myös diabeetikkoja, joiden ensimmäinen kieli on venäjä. Tätä palvelujen aukkoa varten yhdistyksemme on perustanut terveyskerhon. Kerhon ohjaaja on sairaanhoitaja Tatjana Johansson, joka kääntää puheenvuorot sekä suomeksi että venäjäksi.

Joensuun Seudun diabetesyhdistyksen terveyskerhossa jaetaan tietoa maahanmuuttajien terveyspalveluista ja vastataan kysymyksiin. Kerhoilloissa käsitellään ajankohtaisia aiheita perusterveydenhuollon asiantuntijan alustuksen pohjalta. Kerhoillassa vastataan esitettyihin kysymyksiin tai hankitaan tietoa seuraavaan tapaamiseen.

Kaupungin terveyspalveluista kiinnostuneet ovat tervetulleita kerhoiltoihin, joita pidetään kevätkaudella maanantaisin 1.3., 29.3. ja 3.5.2010 alkaen klo 18.00. Paikka on Koivupihan palvelukeskus, Kirkkokatu 13, Joensuu. Tarkempaa tietoa alustusten aiheista ja alustajista saat Karjalan Heilin järjestöpalstalla. Kerhoillassa on teetarjoilu.

Lisätietoja antavat Tatjana Johansson, 050-3710726 ja Matti Mikkonen, 050-3201259.



Diabeteseläkeläiset aktiivisina

Diakot- kerho ja myyjäiset keväällä 2010

Diabeteseläkeläisten kerho Diakot kokoontuu kevätkauden aikana joka kuukauden 2. ja 4. tiistai yhdistyksen toimistolla tai ilmoituksissa mainituissa paikoissa. Keskustelemme asiantuntijan alustuksen myötä, vierailemme erilaisissa kohteissa tai keskustelemme keskenämme ajankohtaisesta aiheesta. Tämän vuoden teemana kerhossa ovat diabeetikon oikeudet ja kulttuuri. Kevään 2010 tapahtuma-muistiosta löydät Diakot -kerhon ohjelmat. Kerhojen kokoontumisista ilmoitetaan Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstalla.

Järjestämme toimistolla yhdistyksen maalismyyjäiset la 20.3. klo 12 - 14. Ilmoitamme tapahtumasta lähempänä ajankohtaa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstalla. Myyjäisissä myydään karjalanpiirakoita, leivonnaisia ja arpoja sekä tarjoamme kahvia vapaaehtoisista maksua vastaan. Otamme lauantaina klo 10 - 11 vastaan myyntiin tarkoitettuja kuivakakkuja, pullia ja karjalanpiirakoita. Leivonnaisten mukana olisi suotavaa olla raaka-aineluettelo. Tuotot käytämme syksyllä 2010 Diakot -kerhon toimintaan.

Kiitän kaikkia kerholaisia toiminnallisesta ja ilontäyteisestä viime vuodesta. Saimme viettää yhdessä aikaamme monenlaisten asioiden merkeissä. Saimme toistemme kautta piristystä, voimaa jaksamisessa, monenlaista tietoa vanhoista ajoista. Pystyimme keskustelemaan myös ajankohtaisista asioista ja loimme runoutta tulevaisuudelle. Viime vuoden toiminta huipentui yhdistyksen 50-vuotiskahvitteluihin. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin mieli vireänä ja ideoita pursuten.

Yhdessä touhutessamme syntyy uusia ideoita ja saamme aikaan paljon enemmän. Minulle voit soittaa Diakot -kerhon asioissa, mieluummin iltaisin tai viikonloppuisin. Hillevi Invenius, Diakot -kerhon vastaava ohjaaja, p. 040 551 2607

Uutisia diabeteksen hoitoon liittyen

Diabetesliitto vaatii uusia inkretiinilääkkeitä Kela-korvattaviksi

Diabetesliitto on pyytänyt lääkkeiden hintalautakuntaa hyväksymään tyypin 2 diabeteksen hoidossa käytettävät GLP-1-johdokset (ns. inkretiinilääkkeet) sairausvakuutuksesta korvattaviksi. GLP-1-johdoksia käytetään tyypin 2 diabeteksen hoidossa silloin, kun suun kautta otettavilla lääkkeillä ei ole saavutettu riittävän hyvää verensokeritasoa. Lääkkeiden hintalautakunta on todennut, että inkretiinilääkityksellä on hoidollista arvoa, mutta se pitää hoitoa liian kalliina insuliinihoitoon verrattuna.

Inkretiinilääkkeillä on monia etuja insuliinihoitoon verrattuna: GLP1-johdokset eivät nosta potilaan painoa, vaan saattavat laskea sitä, ne eivät laske verensokeria liikaa, jolloin potilaan ei tarvitse pelätä liian alhaista verensokeria eikä mitata verensokeria niin usein, lisäksi lääkkeen annostus ei ole riippuvainen potilaan painosta. Lisäksi hoito isoilla insuliiniannoksilla maksaa enemmän kuin GLP-1-hoito.

Vuoden 2010 alusta lähtien kaksi GLP-1-lääkettä on hyväksytty kokonaan korvattaviksi tyypin 2 diabeteksen hoidossa. Sitagliptiinia sisältävä Januvia®-valmiste ja sitagliptiinia ja metformiinia sisältävä Janumet®-valmiste hyväksyttiin erityiskorvattaviksi Kelan erityiskorvausnumerolla 103.

Sen sijaan uusi kerran päivässä pistettävä valmiste Victoza® (liraglutidi) ei ole toistaiseksi lainkaan Kelan korvausten piirissä. Lääkkeen on todettu alentavan verensokeria, verenpainetta ja painoa sekä parantavan haiman insuliinia tuottavien beetasolujen toimintaa. Lääkkeen hinta 3x3 ml on 216,31 eur ja suosituksella lääkettä riittää n. 6 viikon hoitojaksoa varten.

Diabetesliiton mielestä GLP-1-johdosten tulisi olla niistä hyötyvien potilaiden saavutettavissa riippumatta taloudellisesta asemasta, eli ne tulisi korvata sairausvakuutuksesta. Diabetesliiton mielestä hoidon kustannuksia pitää arvioida kokonaisuutena eikä irrottaa lääkeshoidon kustannuksia erilleen. Diabeteksen kustannukset Suomessa -tutkimuksen mukaan lääkekustannukset muodostivat vuonna 2007 noin 25 % hoidon kokonaiskustannuksista. Suurimman osan kustannuksista aiheuttaa lisäsairauksien hoito. Hyvällä hoidolla estetään kalliita lisäsairauksia, ja se on yhteiskunnalle edullisempaa kuin lääkkeitä säästäminen.

(Lähteet: www.diabetes.fi, MSD Diabetes, Novo Nordisk Farma Oy)



Diabeetikoiden omaseurantavälineet tulossa uuteen lakiin

Uuteen terveydenhuoltolakiin on tulossa hoitovälineitä ja -tarvikkeita koskeva säännös. Nykyisellään muun muassa diabeteksen hoidossa välttämättömien omaseurantavälineiden ja -tarvikkeiden maksuton jakelu kunnissa perustuu kansanterveyslakiin ja korkeimman hallinto-oikeuden tulkintoihin. Uusi terveydenhuoltolaki on valmisteilla sosiaali- ja terveysministeriössä. Jatkossa kunnilla ei siis olisi mahdollisuutta siirtää hoitovälineiden kustannuksia edes osittain asiakkaiden maksettaviksi. (Lähde: www.diabetes.fi)

Pitkäaikaisokerin yksikkö muuttuu 3.3.2010

Pitkäaikaisesta sokeritasapainosta kertova HbA1c:n yksikkö muuttuu %-osuuksista kansainväliseksi mmol/mmol –pohjaisiksi arvoiksi. Laboratorioissa muutos otetaan käyttöön 3.3.2010, mutta sekaannusten välttämiseksi alkuun käytetään entistä ja uutta ilmaisutapaa rinnan. Itse menetelmä ei muutu, mutta lukemat tulevat muuttumaan huomattavasti, sillä esim. HbA1c-tasoa 7% vastaa tulevaisuudessa 53 mmol/mmol -lukema. Opeteltavaa ja sopeutumista tarvitaan varmaan puolin ja toisin, mutta monet lääkeyritykset ovat painattaneet muunnoskortteja, jotka auttavat lukujen tulkinnassa. (Lähde: Hilikka Tirkkonen, Tytti Tolonen)

Uusi valmiste hypoglykemian korjaamiseen

Glucobooster on uusi hypoglykemian eli matalan verensokerin korjaamiseen tarkoitettu glukosigeeli. Yhdellä 30 ml tuubilla saadaan verensokeri nopeasti ja hallitusti oikealle tasolle. Yhden tuubin glukosin määrä (17,5 g) on laskettu vastaavan sekä kansainvälisiä että kotimaisia hoitosuosituksia. Glucobooster on helppo säilyttää esim. käsilaukussa, taskussa, autossa käden ulottuvilla tai yöpöydän laatikossa. Tuote on varsin käyttökelpoinen esim. laihduttaessa, kuntoillessa, sairaana, jos olet raskaana tai potilas on iäkäs tai lapsi. Markkinoilla ei ole tällä hetkellä vastaavia tuotteita. Hypoglykemian hoitoon on käytetty mm. hunajaa, hedelmämehuja ja glukosipastilleja, joiden ongelmana ovat hidas imeytyminen ja toisaalta niitä on hankala pitää mukana niissä tilanteissa, joissa hypoglykemia ilmenee. Tuote on valmistettu Suomessa ja se on vadelman makuinen. Tätä apteekkituotetta saa ainakin Joensuun Uudesta Apteekista. (Lähde: www.comed.fi)

HYVÄN OMIEN
APTEEKKI



JOENSUUN UUSI
APTEEKKI
RH-ROHDOS

*Haluamme
palvella Sinua
paremmin!*

JOENSUUN UUSI APTEEKKI
Siltakatu 10, puh. 122 575

NOLJAKAN APTEEKKI
Noljakankaari 1-3, puh. 228 870



TERVETULOA!

www.hyvanmielenapteekit.fi

Jalkineiden TalviALE!



Loput
Mantereen
Talvijalkineet
-20% jopa
-50%

DEVISYS
Liukuesteet
jalkineisiin
30,-

Jalkavaivoja?

Yksilölliset
tukipohjalliset
auttavat!
Varaa aika
tarvearvioon
p.0207 649 749

Uutta!
Jalkojenhoito
39,90,-

30 min

Ajanvaraus
p.0207 649 749
ma-pe 9-16

MYYMÄLÄMME
Terveystuotteiden
ammattilaiset
palveluksessasi

RESPECTA

Respecta Oy - Kuurnankatu 7, 80100 Joensuu - ma-pe 9-16
asiakaspalvelu.joensuu@respecta.fi - Myymälä p.040 3488 577



Joensuun Seudun Diabetes ry