



Järvenpään Seudun Diabetesyhdistys

YSTÄVÄ 1/2019

Tiedotuslehti jäsenille



Yhdistyksen sähköpostiosoite ja nettisivut:
www.jarvenpaandiabetes.fi
jsdiabetes@gmail.com



Meidät löytää nyt myös Facebookista!
Järvenpään seudun diabetesyhdistys ry

Kannattaa tykätä ja seurata – pysyt menossa mukana!

Järvenpään seudun diabetesyhdistyksen hallitus:

Puheenjohtaja: Heli Alho-Mikkonen
heli.alho-mikkonen@luukku.com

Varapuheenjohtaja: Elina Kuivalainen
elina.kuivalainen@icloud.com

Sihteeri: Anita Korpinen
anita.korpinen@edu.jarvenpaa.fi

Jäsenasiat: Anna Gorell
anna.gorell86@gmail.com

Kulttuurivastaava: Anna-Maija Salakka
040-824 7262, maijasalakka@gmail.com

Perheasioiden vastaava, taloudenhoitaja, tiedotus: Juha-Matti Muukkonen
juhamatti.muukkonen@gmail.com

Muut jäsenet:

Eija Jordman
Henry Chorin
Timo Koivisto
Aarno Mäkelä

PUHEENJOHTAJANTERVEISET

Hyvää kevään odotusta kaikille! Viime vuosi oli yhdistyksessä toimintarikas konserteista Järvenpää-talossa pidettyyn Keinohaima-luento. Yhdistys tarjosi mahdollisuuden vertaistukeen niin vertaiskahvilatoiminnassa kuin retkilläkin. Kiitos kaikille toimintaan osallistuneille! Yhdistyksestä tehtiin myös uusi esite. Marraskuussa maailman diabetespäivänä 2018 tapasimme monia teitä jäseniä Järvenpään Prismakeskuksessa. Diabetes herätti paljon keskustelua ja kuulimme monia tarinoita eri-ikäisiltä diabeetikoilta. Tuusulassa Hyrylän terveyskeskuksessa olivat mahtavasti mukana myös diabeteshoitaja ja – lääkäri jakamassa diabetestietoutta. Kiitos heille siitä vielä kerran! Päivää muistelemme aina lämmöllä! Tämä vuosi on tuonut toiminta-alueellemme Keski-Uudenmaan Soten. Diabeteksen hoito on kehittynyt valtavasti vuosien varrella, mutta valitettavasti hoito ei ole aina tasalaatuista. Toivottavasti Keusoten uudistus vaikuttaa positiivisesti eri hoitomuotojen tasapuoliseen saamiseen.

Kevään aikana yhdistyksemme järjestää monenlaisia virkistysretkiä. Retket ovat tarkoitettu kaikille jäsenille ja heidän läheisilleen. Maaliskuussa teemme teatteriretken Järvenpään teatteriin katsomaan Agatha Christien näytelmää, lapsiperheille on retki katsomaan Herra Hakkaraisen seitsemän ihmettä, kuuntelemaan Diandran ja Teemu Roivaisen konserttia Kauniista suomalaisista rakkauslauluista, huhtikuussa on pääsiäiskimpun kukkasidontakurssi Pitkäsen kukkakaupassa ja käymme keilaamassa ja toukokuussa Megazonessa. Jatkamme yhteistyötä Järvenpään Lions Club Järvenpään Jean Sibeliuksen kanssa ja olemme mukana Koko perheen autopäivässä huhtikuussa. Toukokuussa yhdistyksemme on esillä myös Järvenpää-päivässä. Tervetuloa kaikki mukaan tapahtumiin!

Huhtikuussa pidetään yhdistyksen vuosikokous, jossa valitaan uusi hallitus. Järvenpään seudun diabetesyhdistys haluaa jatkossakin vaikuttaa diabeetikon edunvalvontaan, tarjota diabeetikoille vertaistukea, erilaista toimintaa ja neuvoja. Vuosikokouksessa Abbottin esittelijä kertoo FreeStyle Libre glukosimittausjärjestelmästä.

Olemme myös mukana keväällä Pieni Ele vaalikeräyksessä eduskuntavaalien aikaan huhtikuussa. Yhdistyksemme hallituksen jäsenet ovat aktiivisesti osallistuneet näihin keräyksiin lipasvahteina, mutta jäsenistö on myös tervetullutta mukaan. Tarvitsemmekin lipasvahteja, joten toivomme jäsenten olevan meihin hallituksen jäseniin yhteydessä. Yhdistyksen Facebook www.facebook.com/jarvenpaandiabetes ja nettisivut ovat www.jarvenpaandiabetes.fi. Kannattaakin seurata ilmoittelua niistä sekä paikallislehdistä. Otamme mielellämme vastaan edelleen ideoita tapahtumista, joita jäsenenä haluatte meidän järjestävän. Niitä voi lähettää sähköpostiimme jsdiabetes@gmail.com.

Ystävällisin kevätterveisin

Heli Alho-Mikkonen, puheenjohtaja

JÄRVENPÄÄN TEATTERI Järvenpää- talo, Hallintokatu 4 Järvenpää
Sunnuntaina 10.3.2019 klo 16



Hyvät naiset ja herrat, pyydän hiljaisuutta. Teitä syytetään seuraavista rikoksista...”

Kymmenen muukalaista on saapunut salaperäisen isäntäväen kutsumana Sotilassaaren loistohuvilaan viettämään viikonloppua. Julmat syytökset keskeyttävät mukavalta vaikuttaneen illan, ja aurinko on tuskin ehtinyt laskea, kun yksi vieraista tukehtuu kuoliaaksi. Jäljelle jääneet alkavat pian aavistaa, ettei heistä kenenkään ole tarkoitus päästä saarelta hengissä...

Eikä yksikään pelastunut (1939) on rikoksen kuningattareksi kutsutun **Agatha Christien** tunnetuin teos ja maailman suosituin salapoliisiromaani. Christie kuvaili romaanin kirjoittamista nautinnolliseksi haasteeksi ja sovitti itse näytelmäversion 1943. Tarina on paitsi äärimmilleen viritetty suljetun paikan mysteeri ja trilleri, myös tarkkanäköinen kuvaus ihmisistä kasvavan epäilyn, syyllisyyden ja klaustrofobian paineessa.

Esityksen kesto **n. 2 h 45 min** (1 väliaika). **Suositusikäraja 12 vuotta**

Järvenpään seudun diabetesyhdistys on varannut jäsenilleen rajatun määrän lippuja, joiden omavastuu osuus on 10 e. Enintään 2 lippua/jäsen. Varaukset Anna-Maija Salakka 040-824 7262, maijasalakka@gmail.com. Lippujen omavastuu osuus maksetaan yhdistyksen tilille tilinumero FI 58 10643007203008 ennen lipun noutoa. Lisää viitteeksi maksuun: 1442531 Lippujen nouto sovitusti Anna-Maijalta.

KEVÄTMESSUT 4-7.4.2019/ LAUTASELLA MESSUT 5-6.4.2019 DIABETES LAUTASELLA

Helsingin messukeskus, Messuaukio 1 tai Ratapihantie 17 Helsinki



Aukioloajat perjantaina ja lauantaina klo 10–18. Samalla pääsylipulla voi osallistua myös Kevätmessuille. Jäsenetuhinta (pe ja la) ovelta 12 e (norm. 19e), etukäteen 11 e. Messuilla mukana Diabetesliitto. Diabetes tuodaan Lautasella 2019- tapahtumaan esiintymislavoilla järjestettävillä diabetesaiheisilla luennoilla, erillisen diabetessalin sisällöillä ja liitos näyttelyosastolla.

Lautasella tarjoilee terveyttä, tietoa ja herkullisia ostoksia. Lautasella-tapahtuma kutsuu tapaamaan kasvotusten gluteenittomien, vege- ja vegaaniruokien sekä raakaravintotuotteiden valmistajat, maahantuojat, jälleenmyyjät ja vähittäiskaupan edustajat. Lautasella-tapahtumassa esittäytyvät omilla alueillaan gluteeniton ruoka, muut erityisruokavaliot, kasvis- ja vegaaniruoka sekä elävä- ja raakaravinto.

TUETUT LOMAT 2019

Diabetesliitto järjestää tuettuja lomia diabeetikoille läheisineen sekä diabeetikolasten perheille yhteistyössä MTLH:n (Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry) kanssa. Lomia tukee Veikkaus. Lomille voivat hakea kaikki; jäsenyys diabetesyhdistyksessä ei ole niille pääsyn edellytys. Lomapaikat ja –ajankohdat:

Voimaa vertaisuudesta -lomat omatoimisille aikuisille

- Kuortaneen Urheiluopisto, 10.3.2019 -15.3.2019 - *hakuaika päättyy 30.12.2018*
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää, 7.4.2019 -12.4.2019 - *hakuaika päättyy 20.1.2019*
- Lehmirannan lomakeskus, 6.5.2019 -11.5.2019
- Liikuntakeskus Pajulahti, 21.7.2019 -26.7.2019
- Tanhuvaaran Urheiluopisto, 22.9.2019 -27.9.2019

Voimaa vertaisuudesta -lomat lapsiperheille

- Scandic Ikaalisten Kylpylä, 7.7.2019 -12.7.2019

Hakeminen ja hinta: Lomalle haetaan viimeistään kolme (3) kuukautta ennen loman alkamispäivää. Loman omavastuuosuus on 20 e/vrk aikuisilta, alle 17-vuotiailta ei peritä omavastuuta. Täytä hakulomake MTLH:n verkkosivuilla. Lomien sisältö: Lomiin sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajanohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö. Perhelomilla 1-3-vuotiaiden lastenhoito (4 x 2h).

KUKKAKURSSI 15.4.2019 Klo 18

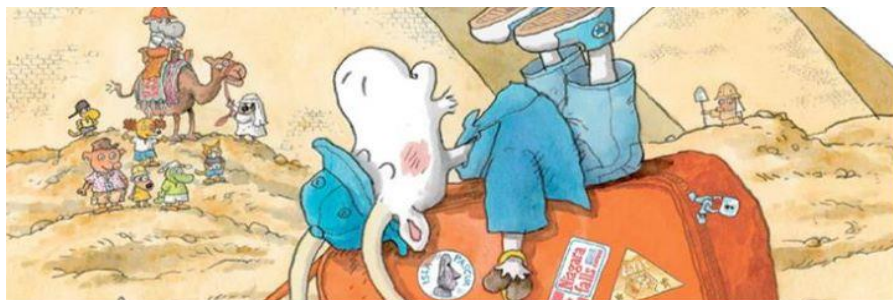
Pitkäsen kukkakauppa, Wärtsiläntie 6, 04400 Järvenpää



Järjestämme perinteikkään kukkakurssin taas tänäkin vuonna yhdistyksemme jäsenille ja heidän läheisilleen! Sitovat ilmoittautumiset **8.4.2019 mennessä** yhdistyksen sähköpostiin: jsdiabetes@gmail.com tai puhelimitse Anna-Maijalle numeroon: 040-8247262.

Ilmoittautuessa kerro, haluatko tehdä kimpun vai kranssin. Kurssin omavastuu osuus on 15 €, joka maksetaan ennen kurssia yhdistyksen tilille: FI 58 10643 00720 3008. Lisää viitteeksi maksuun: 1442557. Kurssilla tehdään floristin opastuksessa keväinen/pääsiäiskimppu tai kranssi. Kurssimaksu sisältää materiaalit ja opetuksen.

HERRA HAKKARAISEN SEITSÄMÄN IHMETTÄ sunnuntaina **31.3.2019 klo 13**
Järvenpään Seuratalo, os. Kartanontie 20 Järvenpää.



Nyt on onnea matkassa! Mauri Kunnaksen ikisuosikki Herra Hakkarainen osallistuu unissaan arpajaisiin ja voittaa matkan maailman ympäri. Koska peräkammaripojan äiti ei pääse matkaan, aukeaa Masa Marsullekin mahdollisuus tutustua maailman seitsemään ihmeeseen. Parivaljakko käy Egyptin pyramideilla, Italian pastapöydissä, tapaa Intian pyhän lehmän ja verryttelee Herra Hakkaraisen kanssa ikämiesnivelet vetreiksi kiinalaisella akrobatialla. Esitys sopii kaikille menevän musiikin, hauskojen hahmojen ja hupaisten tapahtumien ystäville. Esityksen kesto noin 45 minuuttia, ikäsuositus: päiväkotij- ja alakouluikäiset (3 v. ylöspäin) Tapahtumassa on Mankalan koulun vanhempainyhdistyksen kahvio, jossa käteismaksu.

Järvenpään seudun diabetesyhdistys on varannut jäsenilleen ja heidän läheisilleen rajatun määrän lippuja, joiden omavastuu osuus on 7 e. Sitovat varaukset Anna-Maija Salakka 040-824 7262, maijasalakka@gmail.com **27.2.19 mennessä**. Lippujen omavastuu osuus maksetaan yhdistyksen tilille tilinumero FI 58 10643007203008 ennen esitystä. Lisää viitteeksi maksuun: 1442544. Liput saa ennen esitystä Järvenpään seuratalolta nimellä varattuna.

JÄRVENPÄÄ- talo ,Hallintokatu 4 Järvenpää

Sunnuntaina 31.3.2019 klo 16



Sydämeni osuman sai -konsertti täynnä kauniita rakkauslauluja eri vuosikymmenten varrelta. Rakkaudesta kertovia lauluja tulkitsevat valovoimaiset ja upeääniset artistit **Diandra** ja **Teemu Roivainen**.

Kappaleiden kirjo on laaja, vanhoista suomalaisille rakkaista kappaleista uudempaan tuotantoon. Konsertin läpi soljuvat sulassa sovussa niin suomalaisen mustavalkoelokuvan ikonin Leif Wagerin Romanssi kuin 2000-luvun rakkauslaulut, mm. Johanna Kurkelan, Anna Erikssonin ja Ultra Bran tutuksi tekemää tuotantoa. Mahtuupa mukaan myös mestarisanoittaja Juicen musiikkia.

Järvenpään seudun diabetesyhdistys on varannut jäsenilleen rajatun määrän lippuja, joiden omavastuu osuus on 27 e. Enintään 2 lippua/jäsen. Sitovat varaukset Anna-Maija Salakka 040-824 7262, maijasalakka@gmail.com. Lippujen omavastuu osuus maksetaan yhdistyksen tilille tilinumero FI 58 10643007203008 ennen lipun noutoa. Lisää viitteeksi maksuun: 1442573 Lippujen nouto sovitusti Anna-Maijalta.

**TERVETULOA MUKAAN HOHTOKEILAAMAAN YHDESSÄ MUIDEN
DIABEETIKOIDEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ KANSSA JÄRVENPÄÄN
KEILAHALLIIN PERJANTAINA 26.4.2019 KLO 18-19!**



Os. Vanha Yhdystie 11/Pykäläkatu 2 04430 Järvenpää

Järvenpään seudun diabetesyhdistys on varannut jäsenilleen ja heidän läheisilleen hohtokeilailuun ratoja. Sitovat ilmoittautumiset **18.4.2019 mennessä** Anna-Maija Salakka 040-824 7262 tai jsdiabetes@gmail.com. Retki on ilmainen!

VUOSIKOKOUS 3.4.2019 klo 18

Järvenpään seudun diabetesyhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään Sahan koululla (Puistotie 83, Järvenpää) keskiviikkona 3.4.2019 klo 18.00.

Ennen varsinaista kokousta Abbottin esittelijä kertoo FreeStyle Libre glukoosimittausjärjestelmästä.

Tervetuloa mukaan tutustumaan hallitukseen, muihin jäseniin ja vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan! Kahvitarjoilu!

VUOSIKOKOUKSEN ESITYSLISTA

Aika: 3.4.2019 klo 18.00

Paikka: Sahan koulu, Keski- Uudenmaan yhdistysverkoston talo, Puistotie 83, Järvenpää

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjan tarkastajaa ja ääntenlaskijaa
3. Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Työjärjestyksen hyväksyminen
5. Toimintakertomus vuodelta 2018 esittely ja vahvistaminen
6. Tilinpäätös vuodelta 2018 esittely ja vahvistaminen
7. Toiminnantarkastuskertomus vuodelta 2018
8. Tili- ja vastuuvapauden myöntäminen hallituksen jäsenille ja muille tilivelvollisille
9. Toimintasuunnitelma vuodelle 2020 esittely ja vahvistaminen
10. Talousarvio vuodelle 2020 esittely, vahvistaminen ja jäsenmaksun suuruus
11. Puheenjohtajan valinta yhdistykselle vuodelle 2019
12. Hallituksen jäsenten valinta vuodelle 2019
13. Toiminnantarkastajan ja varatoiminnantarkastajan valinta vuodelle 2019
14. Kokouksen päättäminen



Diabetesvastaanotot ja hoitotarviketilaukset

Diabetesvastaanottojen asiakkaita ovat kaikki insuliinihoitoiset diabeetikot. Diabeteshoitajien vastaanotolla keskustellaan omahoidon keinoista ja tavoitteista, insuliiniin liittyvistä kysymyksistä ja tarkistetaan hoitovälineet.

Ajanvaraus, asiointi 09 2719 3270

Ajanvaraus toimii takaisinsoittoperiaatteella, jolloin takaisinsoittopyynnön voi jättää mihin kellon aikaan tahansa. Takaisinsoitto tapahtuu ma–pe 12.00–13.00. **Sähköinen asiointi** on mahdollista. Tee sopimus diabetesvastaanotolla.

Hoitotarvikkeiden luovutus

Hoitotarviketilauksen voit tehdä sähköisellä lomakkeella. Lomakkeen häiriötilanteissa jätä viesti numeroon 040 315 3248.

Insuliinipumpputarvikkeet on hyvä tilata kolmen viikon toimitusajalla. Hoitotarvikeasioissa on mahdollista saada ohjausta ja neuvontaa numerossa 040 315 3248.

Silmänpohjakuvaukset

Silmänpohjakuvauksen käytäntö on muuttunut v. 2017 alusta. Varmista käyntisi yhteydessä kuvauslähetteesi voimassaolo. Silmänpohjakuvauksen tiheys määräytyy sairauden ja lääkärin arvion mukaan aiempien kuvauslausuntojen perusteella.

Kun sinulle on tehty lähete silmänpohjakuvaukseen, varaa aika HUS kuvantamisesta. Vastauksen kuvauksesta saat hoitavalta lääkäriltä vastaanottokäyntisi yhteydessä tai OmaKannasta.

TUUSULAN DIABETESHOITAJAN VASTAANOTTO

Terveysasemilla sairaanhoitajat toimivat asiakkaiden yhteyshenkilöinä, joiden kautta hoidetaan kaikki sairaanhoitoon liittyvät asiat. Yhteyshenkilölle voi soittaa ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-14.30. Numeroissa on takaisinsoittojärjestelmä, jolloin soitetaan takaisin saman päivän aikana. 23.11.2018 alkaen voi jättää yhteydenottopyynnön suoraan omalle yhteyshenkilöllesi myös Klinikin kautta. Jos sinulla ei ole vielä yhteyshenkilöä ja tarvitset apua, soita puhelinpalveluun p. 09 8718 3900 ma-to klo 8-16 ja pe 8-15.30 tai ole yhteydessä terveystasemalle sähköisen asiointipalvelu Klinikin kautta 24/7. Omaa yhteyshenkilöä ei ole tarpeen tiedustella etukäteen, vaan saat oman yhteyshenkilön asioidessasi seuraavan kerran vastaanottopalveluissa.

Diabeteshoitaja hoitaa ensisijaisesti tyypin 1 diabeetikkoja, sekä osaa tyypin 2 diabeetikoista. Hänen tehtävänsä on antaa diabeetikoille, heidän läheisilleen sekä riskiryhmiin kuuluville tietoa sairaudesta ja lisätä taitoja sen hoitamiseen. Diabeteshoitaja tukee, neuvoa ja ohjaa asiakasta sairauden eri vaiheissa yhteistyössä hoitavan lääkärin kanssa. Diabeteshoitaja toimii muiden diabeetikoita hoitavien ammattilaisten kouluttajana ja konsulttina. Vastaanotto pääterveysasemalla os. Hyryläntie 13. Diabeteshoitajan puhelinnumero 09 8718 3764.

Diabetestarvikkeiden nouto Keskusvarastolta, Tuusulan pääterveysasema, Hyryläntie 13 A-ovi 1.kerros MA, KE, TO kello 10.00 – 12.00, TI kello 15.00 – 18.00, perjantaina suljettu. Puhelinaika ma-to klo 8-10 p. 0987183710.

Hoitotarvikkeet voi tilata etukäteen MA – TO kello 8.00 – 10.00 puhelimitse numerosta 09 8718 3710 tai sähköpostilla varasto@tuusula.fi
Insuliinipumpputarvikkeet on tilattava etukäteen, toimitusaika noin 2-3 viikkoa

Jokelan ja Kellokosken sosiaali- ja terveystasemille välitetään hoitotarvikkeita kahdesti viikossa, tilaukset keskusvaraston kautta.

HYPPÄÄ MUKAAN LASERTAISTELUUN! 4.5.2019 klo 15-16

FLAMINGO VIIHDEKESKUS, TASETIE 8, 3. KRS, VANTAA



Järjestämme peliretken Vantaan Megazoneen lauantaina 4.5.2019 kello 15-16.

Retki on tarkoitettu kaikille jäsenille ja heidän perheilleen, erityisesti lapsille ja nuorille.

Laserpelin omavastuu on 10 € /osallistuja.

Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen sähköpostiin jsdiabetes@gmail.com **viimeistään 26.4.2019.**

(Mukaan mahtuu 20 ensimmäiseksi ilmoittautunutta)

Yrityksen suositusikäraja peliin on 7 vuotta, mutta nuoremmatkin pärjäävät ainakin aikuisen ohjeistuksessa.

Lisäohjeita: <https://megazone.fi/vantaa/info/tietoa-tulijalle/>

Saavuthan paikalle hyvissä ajoin, viimeistään 14.45 !

Osallistuminen maksetaan ennen tapahtumaa yhdistyksen tilille:

FI58 10643 00720 3008.

Muista lisätä maksuun viitenumero: 1442560



Vertaistalo on osa Terveyskylää, jota rakennetaan Suomen yliopistosairaaloiden yhteistyönä tiivisti yhdessä ammattilaisten, potilasjärjestöjen, potilaiden ja heidän omaisten kanssa. Vertaistalo on verkkopalvelu, joka tarjoaa vertaistukea sairastuneille ja heidän läheisilleen. Sivusto tarjoaa konkreettisia vinkkejä ja yhteystietoa potilasyhdistysten vertaistukipalveluihin, kokemustarinoita sekä vertaisvideoita. Vertaistukea järjestetään sairauden lisäksi monen eri elämän kriisitilanteen sekä teeman ympärillä.

Vertaistuki on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea, jonka tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen. Vertaistuen avulla voi saada tukea, tietoa, uskoa ja toivoa tulevaisuuteen. Vertaistalon hakukoneella voi etsiä potilasyhdistysten tarjoamaa vertaistukea ympäri Suomea. Vertaistalosta löytyvät esittelyt muutaman diabetesyhdistyksen vertaistukipalveluista. Tutustu sivustoon!



MAALISKUU

Herra Hakkaraisen seitsemän ihmettä 31.3.2019 klo 13, Järvenpään Seuratalo
Sydämeni osuman sai- konsertti 31.3.2019 klo 16, Järvenpää- talo

HUHTIKUU

Vuosikokous 3.4.2019 klo 18.00 Sahan koulu, Järvenpää
Kukkakurssi 15.4.2019 klo 18, Pitkäsen kukkakauppa, Järvenpää
Hohtokeilaus 26.4.2019 klo 18, Järvenpään keilahalli
Koko perheen autopäivä 28.4.2019 Järvenpään torilla

TOUKOKUU

Megazone 4.5.2019 Vantaan flamingo
Järvenpää-päivä 11.5.2019, Järvenpään kävelykatu

**Seuratkaa ilmoittelua paikallislehdissä, yhdistyksen nettisivulta
www.jarvenpaandiabetes.fi ja Facebookissa!**