

Ennakkotietoa v. 2024 toiminnasta ja retkestä.

Yhden yön kesäretki Valamon luostariin on suunnitelmassa.

Mikäli kiinnostusta jäsenistöllä on, niin retki toteutetaan joko kesäkuussa tai elokuussa. Tiedustelut ja ennakoilmoittautumiset 30.4.2024 mennessä.

makela.raija@kotinet.com tai puh. 044-5630008

Suunnitteleme keväälle/kesälle konsertti-/ teatterimatkaa. Yhdistyksen kotisivuilta löytyy tarkempaa tietoa tapahtumista.

Nuorille ja perheille suunnattua toimintaa järjestetään toiveiden mukaan.

Muutoksia Diabetes-lehden jakeluun vuonna 2024

Diabetes-lehden jakeluun on tulossa muutoksia vuonna 2024. Syynä muutoksiin ovat viime vuosina voimakkaasti nousseet lehden postitus- ja painokulut.

Uudet jäsenet ohjataan jatkossa suoraan Diabetes-lehden vuosikertatilaajiksi ja uuden jäsenen ilmainen liittymisvuoden lehtietu lopetetaan. Uusi käytäntö astuu voimaan 1.11.2023 alkaen ja kosken vuodelle 2024 liittyviä jäseniä.

Jatkossa uusi jäsen saa liittyessään yhden lehden tervetuloakirjeen yhteydessä ja uusi jäsen voi tilata lehden edulliseen jäsenetuhintaan.

Kaikki jäsenet saavat jatkossa vuosittain yhden ilmaisen Diabetes-lehden numeron, joka on marraskuussa ilmestyvä lehti.

Vuodelle 2024 Diabetes-lehden jäsentilaushintaa nostetaan kolmella eurolla 18 euroon.

17.-19.11.2023 SYDÄMEN ASIALLA - SYDÄNVIIKONLOPPU KALAJOEN KRISTILLISELLÄ OPISTOLLA

Kaikille sydämensä terveydestä kiinnostuneille. Luvassa mielenkiintoisia vierailijoita kuten kardiologi Keijo Peuhkurinen, Kurssi järjestetään yhteistyössä Kalajoen Sydänyhdistyksen, Pohjois-Pohjanmaan sydänpiirin sekä Kala- ja Pyhäjokilaakson diabetesyhdistyksen kanssa. Tarkemmat tiedot löydät www.kkro.fi.

Kerhojen Joulujuhlan/joulupuuron jokainen kerho järjestää itse

Haapavesi: Joulupuuro kerholaisille 15.12. klo 18.00 Myyrilässä

Kalajoki: Joulupuuro Diabeteskerho/AVH 12.12. klo 13.00 Ventelän talolla

<< A - Posti <<



Jäsenkirje 2/2023 lokakuu

Hyvää alkanutta syksyä tai oikeastaan alkanutta talvea. Pakkasmittari näyttää -10.6 ja on kaunis aurinkoinen pakkasaamu. Oikein mukava aamulenkki keli! Toivottavasti tämä pikku pakkanen säilyy, kunnes lumi tulee maahan.

Suuria muutoksia on tullut terveyden huoltoon, sen on varmaan meistä jokainen saanut kokea. Muutoksia on välinejakelussa, lääkärille ajan varaamisessa ym. Hyvinvointialueet ovat aloittaneet toimintansa ja monet asiat ovat muuttuneet ja osa vielä hakee paikkaansa. Sana POHDE on avainsana moneen asiaan.

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue eli Pohde on Pohjois-Pohjanmaan maakunnan kattava hyvinvointialue, joka perustettiin osana maakunta- ja soteuudistusta. Alue on Pohjois-Pohjanmaan maakunta, kuntia mukana 30 ja väkiluku 415867.

Digitaalinen sote-keskus on sosiaali- ja terveyskeskus, joka toimii verkossa. Saat hoitoa etänä, mikäli omaat tietokoneen ja nettiyhteyden. Digitaalisessa sote-keskuksen chatissa voit keskustella hoitajan kanssa. Jos on tarpeen, saat ajan lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin videovastaanotolle. Tässä onkin opeletavaa, miten pääset digitaalisesti hoitamaan kotoa asioita lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa!

Moni asia huolestuttaa, mitähän kaikkea tämä uudistus tuo tullessaan.

Kaikesta huolimatta, nautitaan aurinkoisista päivistä ja pidetään huolta itsestä ja lähimmäisistä.

Raija Mäkelä, puheenjohtaja.

JALKAHOITOAVUSTUS v. 2024

Jalkahoitoavustusta tarjotaan v. 2024 sellaisille **jäsenille**, jotka eivät ole saaneet yhdistyksen avustusta kahden viime vuoden aikana. Tuki myönnetään koulutuksen omaavan jalkahoitajan palvelusta. Jäsenmaksun maksaneen jäsenen jalkahoitoavustus on 40 €.

Toimi näin:

- Tilaa aika hoitoon, maksa itse koko hoito, lähetä kuitti maksetusta hoidosta, sekä pankkitilin numero mihin avustus maksetaan ja nimesi kirjeellä Raija Mäkelä, Lokkitie 3 85100 Kalajoki tai sähköpostilla makela.raija@kotinet.com
- Ongelmatilanteissa voit kysyä neuvoa puh. 044-5630008

Tässä lista hyväksytyistä jalkahoitajista:

Kalajoki

- Kalajoen jalkaterapia, Raija Lounatjoki, puh. 0400-866793
- Jalkaterapeutti Anna-Mari Pakkala, puh. 044-2823397
- Health&Beauty by Saija Kujala, puh. 045-3238031

Merijärvi

- Jalkojenhoitaja Inga Myllylä, puh. 0440-281612

Alavieska - Ylivieska

- Jalkojenhoitaja Sirkka Eerola, puh. 040-5446364
- Karoliina Isopahkala, Pompoli, puh. 046-9213333

Oulainen

- Taukokangas Oy puh. 044-4794707

Haapavesi

- Jalkojenhoito Sanna Jantunen, puh. 040-9109624,

Ylivieska-Sievi

- Jalkojenhoitola RuusuHelmi, Johanna Nurmi, puh. 0400-420119
- Jalkojenhoitola Jalanjälki, puh. 040-2204879
- Jalkahoitaja AT Hilikka Törmälä, puh. 040-5570387
- Tmi Hoitola Talvikki, puh. 040-8210411
- Tmi Jalkojenhoitaja Toini Heinistö, puh 044-4918941
- Jalkahoito Melissa Merja Leppälä, puh 040-7236580

KALA- JA PYHÄJOKILAAKSON DIABETESYHDISTYS RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Pidetään torstaina 16.11.2023 klo 16.00

Ylivieskassa, liikuntakeskuksen kokoustilassa Närhitie 2

Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaisesti määrätyt asiat.

Kahvitarjoilu, Tervetuloa!

LUENTO NEUROPATIASTA Torstaina 16.11.2023 KLO 17.30-19.00

Etäluento "Neuropatia - sattuu tai ei - kummallakin on väliä" järjestetään heti syyskokouksen jälkeen Ylivieskassa, liikuntakeskuksen kokoustilassa, Närhitie 2. (käynti jäähallin puolelta) Luennoitsijana on Jaana Huhtanen, diabetesliiton jalkojen hoitaja. Luennotteelle mahtuu 40 henkilöä. **Ilmoittautumiset 12.11.mennessä** makela.raija@kotinet.com, jaisokoski@gmail.com tai puh. 044-5630008 tai 044-7108721

Ne, joiden sähköpostiosoite on tiedossa, saavat tämän jäsentiedotteen sähköisenä. Muille tulee edelleen paperinen. Säästämme näin painatus- ja postikuluja. Tiedote löytyy myös nettisivuillamme.

<https://www.kalajapyhajokilaaksondiabetes.com> sekä Facebook-sivua Kalajapyhajokilaaksondiabetesyhdistys

Maailman diabetespäivä on 14.11. teemalla Kuuleeko hyvinvointialue? täällä minä ja diabetes

Ota osaa diabetesviikon haasteeseen ja kutsu kaveri kävelyille. Diabetesviikko alkaa maanantaina 13. marraskuuta, Diabetesliitto kannustaa koko diabetesyhdistysää kävelemään hyvän olon ja diabeteksen tunnettuuden puolesta koko viikon ajan.