

Tietoa diabeteksestä

Diabetes on **joukko erilaisia sairauksia, joille on yhteistä se, että veren sokeripitoisuus kasvaa liian suureksi**. Avaintekijänä on insuliinihormoni: sen erityksen loppuminen, määrän riittämättömyys tai vaikutuksen heikkeneminen eli insuliiniresistenssi. Pitkäaikainen liian korkea verensokeri johtaa elimistön valkuaisaineiden sokeroitumiseen, mikä voi aiheuttaa elinmuutoksia silmissä, munuaisissa ja hermoissa sekä sydän- ja verenkiertoelimistössä.

Diabeteksen kaksi päämuotoa ovat **tyypin 1** (nuoruustyyppin) diabetes ja **tyypin 2** (aikuistyyppin) **diabetes**. Tyypin 1 diabeteksessa elimistön puuttuva insuliinineritys on korvattava elinikäisellä insuliinihoidolla ja tyypin 2 diabeteksessa ydinasia on valtimotautiväärän vähentäminen verensokerin, verenpaineen, veren rasvojen ja hyytymistekijöiden hoidolla.

Diabeteskeskuksen puhelinpalvelu

Neuvontapuhelin palvelee numerossa 0600 9 4454 joka arkipäivä (ma-pe) klo 8.30-11.30 Puhelun hinta on 0,95 e / min + pvm. Palvelussa on joului- ja kesätauko. Neuvontapuhelimessa diabeteshoitaja vastaa diabeteksen hoitoa koskeviin kysymyksiin. Palvelu on tarkoitettu diabeetikoille sekä diabeetikoiden omaisille ja hoitohenkilökunnalle.

Suomen Diabetesliitto ry
Näsilinnankatu 26, 33200 Tampere
www.diabetes.fi
P. 03 2860 111
(ma-pe 8.00–15.30)



Kala- ja Pyhäjokilaakson
Diabetesyhdistys

Tervetuloa mukaan

Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistykseen!

Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistys ry:n toiminta-alueena on Kalajoki, Alavieska, Sievi, Ylivieska, Merijärvi, Oulainen ja Haapavesi.

Miksi mukaan diabetesyhdistykseen?

- Ajamme ja valvomme etujasi diabeteksen hoidossa.
- Tarjoamme tietoa ja opastusta diabeteksen hoitoon, ruokavalintoihin, kuntoutukseen ja sosiaaliturvaan liittyen
- Yhdistyksemme toiminnassa voit saada diabeetikkojen ja diabetestesten vanhempien arvokasta vertaistukea
- Järjestämme erilaisia tilaisuuksia, joissa diabeetikon tarpeet on huomioitu
- Tarjoamme retkiä seurassa, jossa ei tarvitse selitellä diabetes-taan
- Kerhotoimintaa eri paikkakunnilla
- Jäsenenä saat Diabetes-lehden edulliseen jäsenhintaan (6 numeroa/vuodessa). Lehden avulla voit päivittää diabetestietosi säännöllisesti
- Käytettävissäsi on eri puolella suomea järjestettävät diabeteskurssit
- Valtakunnallisen Diabetesliiton tarjoama palvelu internetissä: www.diabetes.fi
- Nuorten Diabeteslehti Inspis lähetetään kaikille Diabetesliiton jäsenrekisterissä oleville 12–25-vuotiaille. Inspistä voi lukea liiton nettisivuilta: www.diabetes.fi/inspis

Tervetuloa joukkoomme!

Suomessa on noin 450 000 diagnosoitua hoidossa olevaa diabeetikkoa: noin 50 000 tyyppin 1 ja noin 400 000 tyyppin 2 diabeetikkoa. Lisäksi arvioidaan, että noin 150 000 suomalaista sairastaa tietämättään tyyppin 2 diabetesta. Raskausdiabetes todetaan n 10 000 odottavalla äidillä vuosittain.

Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistyksessä on noin 610 jäsentä.

Kalajoen kerho kokoontuu kerran kuukaudessa Ventelän talossa. Vapaata ohjelmaa, kahvitellaan, lauletaan, jutellaan, tule sinäkin saamaan vertaistukea! Kokoontumisajat löydät järjestöt toimii-palstalta Kalajoki-seutu lehdestä ja yhdistyksen nettisivuilta.

Näin liityt jäseneksi

Voit soittaa jäsenasianhoitaja Terttu Martikaiselle, p.040 8449010 tai liittyä Diabetesliiton nettisivujen kautta www.diabetes.fi/liity Kala- ja Pyhäjokilaakson diabetesyhdistys ry.

Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saat Diabetesliiton jäsen sihteereiltä joko sähköpostitse: jasenasiat@diabetes.fi tai puhelimitse: p. 03 2860 111.

Yhdistyksemme jäsenmaksu on 12 € vuosi (2023). Jäsenmaksu vahvistetaan vuosittain.

Halutessasi apua jäseneksi liittymiseen tai lisätietoja toiminnastamme, ota yhteys toimihenkilöihimme. Yhteystiedot ovat:

Hallitus ja toimihenkilöt vuonna 2023

Raija Mäkelä	Kalajoki	Puheenjohtaja
	sähköposti.	makela.raija(at)kotinet.com
Antero Isokoski	Ylivieska	Sihteeri-rahastonhoitaja
Terttu Martikainen	Ylivieska	Jäsenasiat
Paavo Erkkilä	Oulainen	Jäsen, varapj.
Paula Kurikkala,	Kalajoki	Jäsen
Samppa Martikainen	Ylivieska	Jäsen
Timo Kallio	Haapavesi	Jäsen
Ossi Sali	Sievi	Jäsen
Lahja Somero	Alavieska	Jäsen
Teija Hummastenniemi-Räisänen	Haapavesi	Tiedottaja/nettisivut

<https://www.kalajapyhajokilaaksondiabetes.com>