



Keravan  
Diabetesyhdistys

## JÄSENKIRJE 1 / 2017

Samantekevää nukkuiko ihminen vai valvoi,  
mutta se, ettei erota oikeaa väärästä eikä  
hyvää pahasta, se on totinen häpeä,  
vaikka ihmiset taputtaisivatkin käsiään.

Platon , suom. Pentti Saarikoski

### **Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen KEVÄTKOKOUS**

**Torstaina 30.3.2017 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.**

**Tilaisuuden aluksi klo 18.00 sairaanhoitaja Sari Koivisto luennoi aiheesta ”Diabetes ja munuaiset”, jonka jälkeen ilmainen kahvi- ja voileipätarjoilu.**

**Kahvin jälkeen alkaa kevätkokous, jonka jälkeen arpajaiset kokoukseen osallistujien kesken.**

**TERVETULOA**



## **PUHEENJOHTAJAN PALSTA**

Vuosi 2017 on lähtenyt käyntiin. Se on Suomelle merkittävä vuosi, iloitsemme kansakuntana 100-vuotista itsenäisyyttämme. Mitä tämä juhlavuosi sitten antaa diabeetikoille? Insuliinihoitoisille ei ole tullut käsittääkseni muutoksia. Sen sijaan muille diabeetikoille tuli melkoisia muutoksia lääkkeiden omavastuiden muodossa.

Sote-muutostyö on täydessä käynnissä, vaikka peruseriaatteista määräävät lait tulevatkin ehkä kevään aikana vasta Eduskunnan päätettäväksi. Siirtymäkausi tulee kestämään kaiken kaikkiaan useita vuosia. Joten se näkee, ken elää..

Sote-ratkaisussa kunnalle jää tehtäväksi kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen. Tämä tarkoittaa käsittääkseni, että kunta tarjoaa vastaavia palveluita, kuten uimahallia, liikuntapalveluita, ulkoilumahdollisuuksia jne. Näitä käyttämällä diabeetikoiden elämänlaatu voi myös parantua.

Koska elämme kuitenkin sote-muutosta edeltävässä ajassa, jokaisen on huolehdittava omasta tilanteestaan siten kuin se nyt on mahdollista.

Lääkkeiden omavastuiden suuret korotukset johtavat loogisesti ajattelemaan, että painonhallinta ja liikunta olisivat monille hyödyksi oman terveytensä hoitamisessa. Tällä alueella on kuitenkin niin monia toimijoita, että me yhdistyksenä voimme vain kehottaa diabeetikkoja huolehtimaan itsestään ja valitsemaan itselleen sopivimmat puitteet. Jokainen voi kuitenkin sopia omalääkäriensä kanssa hoitosuunnitelmaansa myös tavoitteita, ja saavutuksia voidaan mitata kontrollikäyntien yhteydessä. Hoitosuunnitelma on kaksiosainen asia. Siinä diabeetikko sitoutuu tekemään omaksi hyväkseen yhteisesti sovittuja asioita. Onhan selvää, että hoitohenkilökunta ei voi tehdä diabeetikon hyväksi mitään kontrollikäyntien välillä.

Keravan Diabetesyhdistys jatkaa tähänastisilla linjoilla: perhekerho, päivis, jäsentapaamiset, teatteri- ja vastaavat viriketapahtumat unohtamatta viikoittaisia sauvakävelyjä ja tarjoaa omalta osaltaan pieniä lisämahdollisuuksia diabeetikon arkeen.

Hyvää alkanutta 100-vuotisjuhlavuotta!

Kalervo.

## KEVÄÄN JA KESÄN OHJELMA

<b>HELMI UU</b>	<b>09.02.</b> 14.00-16.00 Päivis, Viertola
	<b>23.02.</b> 14.00-16.00 Päivis, Viertola
<b>MAALISKUU</b>	<b>09.03.</b> 14.00-16.00 Päivis, Viertola
	<b>12.03.</b> 15.00 Teatteri KUT, ”Harmaat pantterit”, Keuda-talo
	<b>16.03.</b> 18.00-20 Jäsenilta, Viertola, tarkemmat tiedot myöhemmin
	<b>23.03.</b> 13.30-15.30 Villa Kokkonen, Järvenpää
	<b>25.03.</b> 10.00-14.00 Hyvän Olon tori, Hyvinvointikeskus, Kerava
<b>30.03.</b> 18.00-20.00 Kevätkokous, Viertola	
<b>HUHTIKUU</b>	<b>06.04.</b> 14.00-16.00 Päivis, Turvallisuusluento, Viertola
	<b>24.04.</b> 18.00-19.30 Diabetes ja ravinto, Kirjasto, Pentinkulma
	<b>27.04.</b> 14.00-16.00 Päivis, Viertola, Vappurieha
<b>TOUKOKUU</b>	<b>11.05.</b> 13.00-16.00 Ulkoilupäivä, Keinukallio
	<b>18.05.</b> 12.00 Kevätlounas, Keudan Opéra-ravintola
<b>KESÄKUU</b>	<b>18.06.</b> 10.00-15.00 Kerava-päivä, kävelykatu Kauppakaari
<b>ELOKUU</b>	<b>26.08.</b> Kesäretki, Naantali, Louhisaari

Lisäksi olemme mukana Pieni ele-vaalikeräyksissä Keravalla ja Tuusulassa.

## PERHEKERHON OHJELMA

Ke. 25.01.	Yhteistä ajanviettoa ja kuulumisten vaihtoa
Ti. 28.02.	Laskiaispullien tekoa ja mäenlaskua
Ke. 15.03.	Askartelua
To. 06.04	Virpomisvitsojen tekemistä

Perhekerho kokoontuu klo 17.30 – 19.30 Untolan toimintakeskuksessa, Nyyrikin-kuja 7, Kerava. Ilmoitathan tulostasi ja mahdollisista allergioista Millalle joko [keravanperhekerho@gmail.com](mailto:keravanperhekerho@gmail.com) tai 040 590 8664.

Jos perheessänne on 0-12-vuotias diabeetikolapsi, perhekerho on tarkoitettu juuri teille. Ota yhteyttä **Milla Sorvojaan 040 590 8664**, jos haluat lisää tietoa kerhosta. Kerho tarjoaa lapsille mukavaa toimintaa ja vanhemmille tilaisuuden jutella samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa arjen pyörittämisestä yms. Kerhoilloissa nautitaan aina yhteinen iltapala.

Tervetuloa mukaan kerhotoimintaan ja vertaistuen pariin.

## PÄIVÄTAPAAMISET

Viertolassa alkavat aina klo 14.00. Kahvin juontia, jutustelua ja välillä pientä ohjelmaa, siinä päivätapaamisten idea. Paikalle ovat tervetulleita kaikki jäsenet, joilla on päivällä vapaata aikaa. Ilmoittautua ei tarvitse. Riittää, kun tulet ja varaat mukaan 2 € kahvia/teetä ja voileipää varten.

## ILTAPÄIVÄKÄVELYT

Lähdemme liikkeelle entisen postitalon kulmalta maanantaisin klo 15.00. Tulostasi voit ilmoittaa Ainolle 050 433 0101, mutta se ei ole välttämätöntä. Riittää, kun ilmestyt paikalle yllämainittuun aikaan joko sauvojen kera tai ilman niitä. Mukaan voit tulla koska tahansa. Ilmestyt vain paikalle maanantaina klo 15.00.

## TEATTERI

Olemme varanneet 30 lippua KUT-teatterin esitykseen sunnuntaina 12.3. klo 15.00 ”**Harmaat Pantterit, Käpyhovin Pelastuspalvelu**” Keuda-talossa, Keskikatu 3A, Kerava. Veloitus jäseniltä 25 € ja ei-jäseniltä 33,50 sisältää yhdistyksen tarjoamat väliaikakahvit. Jos sinulla on vielä käyttämättä keskeytyneestä esityksestä korvaukseksi saamiasi vapaalippuja (25€), niin ne kelpaavat pääsylipun maksuksi. Ilmoittautumiset Sirkka Korhoselle 050 434 4758 viimeistään pe 10.2. Maksu pe 24.2. mennessä yhdistyksen tilille F153 5132 0540 0288 59

## ”TAITEILIJAKOTIKIERROS” VILLA KOKKOSESSA

Torstaina 23.3. klo 13.30-15.30 vierailemme Alvar Aallon säveltäjä Joonas Kokkoselle suunnittelemassa Villa Kokkosessa Järvenpäässä. Taiteilijakodin isäntäparina toimivat pianisti **Elina Viitaila** ja oopperalaulaja **Antti A. Pesonen**. Jo pelkästään ihanilla persoonillaan Elina ja Antti valloittavat vieraidensa sydämet. Vaikka Villa Kokkonen on räystäätön, tasakattoinen ja matalalla sokkelilla varustettu, tämän kaiken unohtaa, kun Elina ja Antti täyttävät musiikillaan taiteilijakodin ateljeen katosta lattiaan. Taiteilijakodissa on myös laadukas kauppa.

Kuljetus tapahtuu kimppekyydillä, tarkempi lähtöaika sovitaan myöhemmin. Ilmoittautumiset 13.3. mennessä Eeva Salmiselle 050 588 2098. Ilmoittautuessasi kerro, voitko tarjota kyytiä vai tarvitsetko sitä. Retken hinta jäsenelle 10,- ja ei-jäsenelle 20,- sisältää talon esittelyn, isäntäparin esittämät musiikkiesitykset sekä herkulliset kahvit. Eeva kerää maksut paikan päällä; varaa tasaraha, jos mahdollista. Talossa liikutaan kodikkaasti sukkasillaan. Varaa siis mukaan omat villasukat, sisätossut tai vaihtokengät.

## HYVÄN OLON TORI 25.3. klo 10.00-14.00

Olemme mukana Hyvinvointikeskuksessa, Aleksis Kiventie 19, järjestettävässä Hyvän olon tori-tapahtumassa esittelemässä yhdistystämme. Myyntipöydältämme löytyy myös erilaista yhdistyksen hyväksi myytävää tavaraa. Otamme mielellämme vastaan myytäväksi sopivia käsitöitä yms. Keräämme pitkin vuotta myös arpajaisvoi-

toiksi sopivaa tavaraa joulumyyjäisissä järjestettäviin arpajaisiin. Ota yhteys Eeva Salmiseen 050 588 2098 tai Anne Levaseen 040 577 6131.

### **VAALIKERÄYS KERAVALLA**

Olemme mukana huhtikuussa 2017 järjestettävien kuntavaalien Pieni Elekeräyksessä. Tarvitsemme ”lipasvahteja” Keravan kirjastoon 1.4. klo 10.00-16.00 ja Jokivarren koululle (entinen Lapilan koulu) varsinaisena äänestyspäivänä sunnuntaina 9.4. klo 09.00-20.00. Jos sinulla on mahdollisuus tulla tunniksi tai kahdeksi istumaan ”lipaspöydän” taakse, niin ilmoittaudu Kari A. Salmiselle 050 5851581.

### **KEVÄTKOKOUS 30.3.**

Katso kansilehti.

### **PÄIVÄLUENTO 6.4. klo14.00-16.00**

Viertolassa torstaina 6.4. turvallisuuskouluttaja Jukka **Tuomila** Keski-Uudenmaan Pelastuslaitoksen Turvallisuusviestintätoimistosta antaa ohjeita, miten välttyä onnettomuuksilta (tulipalo tms.) ja neuvoo, miten tulee toimia, jos sellainen kuitenkin tapahtuu. Luennon jälkeen on aikaa kysymyksille.

### **RAVITSEMUSTERAPEUTTI 24.4. klo 18.00-19.30**

Ravitsemusterapeutti **Liisa Heinonen** Diabetesliitosta luennoi aiheenaan ”Diabetes ja ravinto” **Keravan kirjaston Pentinkulma-salissa**, Paasikivenkatu 12. Luennoitsija ei markkinoi mitään yksittäisiä lääkevalmisteita tai tuotteita, vaan säilyttää sitoutumattomuuden tuoda esille erilaisia vaihtoehtoja tavoitteenaan edistää tyypin 2 diabeteksen ehkäisyä ja diabetesta jo sairastavien hyvää hoitoa. Luento 18.00-19.00, jonka jälkeen puoli tuntia keskustelua ja kysymyksiä. **Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton**, ja se toteutetaan yhdessä Keravan Opiston kanssa.

### **ULKOILUPÄIVÄ KEINUKALLIOLLA 11.5. klo 13.00-16.00**

Tarkemmat tiedot myöhemmin kotisivuilla, sähköpostilla niille, jotka ovat ilmoittaneet osoitteensa sekä Keski-Uusimaassa, Viikkouutisissa ja Sipoon Sanomissa.

### **LOUNAS RAVINTOLA OPÉRASSA 18.5. klo 12.00**

Kevätkauden päättäjälounas ammattikoulu Keudan Opéra ravintolassa, Sarviniitynkatu 9, Kerava. Tarkemmat tiedot myöhemmin.

### **KERAVA-PÄIVÄ 18.6. klo 10.00-15.00**

Sunnuntaina kesäkuun 18. pystytämme yhdistyksen teltan Kauppakaarelle. Teltassa esittelemme yhdistystä ja jaamme tietoa diabeteksesta eli lyhyesti sanottuna teemme yhdistystämme tunnetuksi tapahtumassa kävijöille. Teltassa on myös myyntipöytä. Tervetuloa juttelemaan.

## **KESÄRETKE SUOMI 100 MANNERHEIM 150, 26.8.**

Tänä vuonna kesäretki tehdään vaihteen vuoksi elokuussa. Retken kohteena ovat Naantali ja Kultaranta sekä marsalkka Mannerheimin syntymäkoti Louhisaaren kartano Maskussa. Matkan hinta jäsenille 70 € ja ei-jäsenille 85 € Hinta sisältää bussimatkan lisäksi kohdeopastukset ja sisäänpääsymaksut, lounaan saaristolaispöydästä ja saaristolaislimpun kotiin vietäväksi. Aamupäivällä teemme kierroksen Kultarannassa ja kuuntelemme tarinoita presidenttien ja heidän puolisoidensa kesänvietosta Kultarannassa. Lounaan nautimme ravintola Pohjankulmassa, jossa kaikki tarjottava valmistetaan omassa keittiössä perinteisin reseptein raaka-aineista lähtien. Iltapäivällä vierailemme marsalkka Mannerheimin syntymäkodissa Louhisaaren kartanossa ja Askaisten kirkon vieressä sijaitsevassa Ritaripuistossa, joka on omistettu ei vain Mannerheim-ristin ritareille vaan koko veteraanisukupolvelle, heidän saavutuksilleen, ajalle ja hengelle, jota he edustavat.

**KAIKISTA TILAISUUKSISTA ILMOITETAAN VIELÄ KESKI-UUSIMAASSA, VIIKKOUTISISSA, SIPOON SANOMISSA SEKÄ KOTISIVUILLAMME (katso sivu 2).**

### **ADRESSIT**

Muistathan, että meillä on myynnissä Diabetesliiton kauniita suruadresseja jäsenhintaan 10 € kpl. Yhdistys saa hinnasta osan itselleen, joten näinkin voit tukea omaa yhdistystäsi. Adressia tarvitessasi ota yhteys joko Ainoon, Eevaan tai Anneen (puhelinnumerot löytyvät sivulta 2.)

### **KIITOKSET**

alla mainituille yrityksille, joilta saimme lahjoituksia joulumyyjäisten arpajaisiin

Keravan keskusapteekki

Kampaamo Sini & Iris

Kampaamo Tizet

Nordea, Kerava

Terveyskauppa Kamomilla

Tyykipuoti

Keski-Uudenmaan Osuuspankki

Kampaamo Vellu

Levyikkuna

Teboil, Kannisto

Pirilän kukkatalo - Tuusula



Posti Green

## DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA

Terveyskeskuksen kellarikerroksessa, Metsolantie 2. Käynti B-ovesta, opasteita seuraten. Käytössä on portaat ja hissi.

Ti klo 16.00 – 18.00, ke klo 9.30 – 11.00, Arkipyhän osuessa tiistain tai keskiviikon kohdalle, jakelua ei ole. **Heinäkuussa hoitotarvikejakelu on suljettu.**

### Diabeteshoitajien puhelinajat

Ykköstyypin diabeetikoiden hoidosta vastaa Leni Söderholm

Puhelinajat: klo 8.00 - 9.00 ja 12.00 – 13.00. Puhelin 09 2949 3451

ja kakkostyypin diabeetikkojen hoidosta omahoitaja; puhelinajat ovat samat eli

klo 8.00 – 9.00 ja 12.00 – 13.00.

\*\*\*\*\*

## DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU TUUSULASSA

Tarvikkeiden nouto Keskusvarasto Hyryläntie 13 A-ovi 1. kerros ma, ke, to klo 10.00 – 12.00, ti klo 15.00 – 18.00, perjantaina suljettu

Puhelinaika ma – to klo 8.00 – 10.00 puh 09 8718 3710

Hoitotarvikkeet voi tilata etukäteen ma – to klo 8.00 – 10.00 puh 09 8718 3710 tai sähköpostilla varasto@tuusula.fi

Huom: Insuliinipumpputarvikkeet on tilattava etukäteen, toimitusaika noin 2 -3 viikkoa

### Diabeteshoitajan vastaanotto Tuusulassa

Diabeteshoitajan tavoittaa pääterveysasemalta Hyrylästä, puhelin 09 8718 3764

ma, ke, pe klo 8.00 – 8.30 ja ma – pe klo 12.00 -13.00

\*\*\*\*\*

## DIABETESHOITAJAN PUHELINAJAT SIPOOSSA

**Diabeteshoitaja Jaana Laine** 09-2353 6330, jaana.laine@sipoo.fi

Puhelinajat: ma ja ke klo 08.00 - 08.30 sekä ma, ke - pe klo 11.30 - 12.30

### Hoitotarvikejakelu

Sähköisesti lomakkeella, joka löytyy Sipoon sosiaali- ja terveystietopalvelujen kotisivuilta osiosta hoitotarvikejakelu, tai puhelimitse ma – ke klo 10 – 11 tai jättämällä tilaus vastaanoton infoon. Ei sähköpostitilauksia. Vastaanoton hoitaja Monica Karlsson-Matilainen 09 2353 6311

monica.karlsson-matilainen@sipoo.fi

### Tilatun materiaalin nouto

Nikkilän terveysasema, Jussaksentie 14, 04130 SIPOO

potilastoimistolta tai virastomestarilta arkipäivisin klo 8 – 16

Söderkullan terveysasema, Terveystie 1, 01150 SÖDERKULLA

infosta ma 8 – 16, ke 8 – 16 ja pe 8 – 14. Tilaa materiaali hyvissä ajoin, 2 -3 viikkoa ennen sen loppumista. Materiaalin jako hoitosuunnitelman mukaan noin 3 kuukauden tarpeeseen kerrallaan.