

Keravan  
Diabetesyhdistys

## JÄSENKIRJE 1/2021

Kiitollisuus on kuin verkko, joka ottaa vastaan, kun on vaikeaa.  
Ja kannattelee parempaan silloin, kun elämä hymyilee.

Sanna Wikström

Keravan Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen

### **KEVÄTKOKOUS**

**torstaina 25.3.2021 klo 18.00 Viertolassa, Timontie 4, Kerava.**

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kokouksessa istutaan väljästi, reiluilla väleillä kanssaihmissiin.

*Tilaisuudessa kahvi- ja voileipätarjoilu.*

Kokouksen jälkeen pidetään arpajaiset kokoukseen osallistuneiden kesken.

**Tervetuloa kokoukseen!**

**Hallitus**



## PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Korona tai COVID-19 - siinä se on - vuosi 2020 kiteytettynä. Päättäneen vuoden aikana meille tulivat tutuksi rajoitusten lisäksi varoitukset, maskit, käsidesi ja uusin tuttavamme - Korona-vilkku. Pikku hiljaa kuvioihin on tullut myös uusi sana: rokotus. Meidän 'uusi normaali' sisältää koronan, sen alkuperäisen sekä sen eri muunnokset - ja elämän, joka on pikkuhiljaa sopeutuksessa eloon koronan kanssa. Nyt ja tulevana keväänä otsikoissa on koronarokotus, johon on asetettu suuria odotuksia, jotka toivottavasti toteutuvat.

Kaikki terveysalan ja muidenkin alojen toimijat ovat kuluneen syksyn aikana olleet varovaisia järjestämään tilaisuuksia muuten kuin etänä ja ihan syystä näin. Niin diabeetikoille kuin monille muillekin vuosi 2020 on ollut mm. etätyöskentelyä ja pitäytymistä pienissä piireissä. Moni on löytänyt aivan uusia ulkoharrastuksia, ja monet sisälajitkin ovat hieman muuntuneita siirtyneet raikkaaseen ulkoiluun. Useat ovat tehneet jopa uusia 'aluevaltauksia' esimerkiksi löytämällä kansallispuistot ja niiden vaihtelevat reitit. Luulenpa, että tulevana keväänä retkeilijäruehka kansallispuistoissa tulee jatkumaan.

Seuraavilla sivuilla suunnittelemaamme ohjelma keväälle 2021. Toivomme, että kevään aikana elämä alkaa normalisoitua ja voimme jälleen järjestää toimintaa jäsenillemme, mm. jäsentilaisuuksia, retkiä ja diabeetikkonuorille suunnatun toiminnan aloittamista.

Nostan tämän kevään aiheeksi omahoidon. Omahoito - se on jokaisen diabeetikon peruspilareita sairautensa kanssa elämisessä. Jos kaipaat lisäpuhtia, tietoa ja tsemppiä - tule 'Omahoito'-jäsentilaisuuksiimme.

Olemme kuunnelleet tuusulalaisten jäsentemme toiveita ja nyt ohjelmassamme on myös Hyrylässä järjestettäviä tilaisuuksia. Toivomme luonnollisesti, että kevään ohjelmaan ei tule muutoksia, mutta jos korona heittää uuden kierrepallon elämäämme, kerromme muutoksista/peruutuksista nettisivullamme, paikallislehdissä sekä lähettämällä jäsenillemme sähköpostia.

Osallistu tapahtumiimme, tule mukaan ja kerro mitä ohjelmaa sinä toivoisit yhdistyksemme järjestävän; kerro ohjelmatoiveesi meille - ohjelmatarjontamme on tarkoitettu juuri sinulle.

Tässä jäsenkirjeessä löydät myös jäsenillemme paikallisesti sopimamme edut, jotka ovat myös nettisivuillamme. Muistathan myös liiton neuvottelemat jäsenedut osoitteessa [www.diabetes.fi/yhteiso/jasenedut](http://www.diabetes.fi/yhteiso/jasenedut).

Nyt mukavia ulkoiluhetkiä, rauhaisaa kotoilua ja kevättalven myötä pian alkavan kevään odotusta Sinulle.

Terveisin

Tiina  
yhdistyksen puheenjohtaja

## PÄIVÄTAPAAMISET

Päivätapaamiset pidetään Viertolassa, Timontie 4, joka toinen torstai klo 14.00 alkaen. Kahvin juontia, jutustelua ja mahdollisesti pientä ohjelmaa - siinä päivätapaamisten idea. Paikalle ovat tervetulleita kaikki jäsenet, joilla on päivällä vapaata aikaa. Ilmoittautua ei tarvitse. Riittää, kun tulet ja varaat mukaan 2,50 € kahvia/ teetä ja kahvileipää varten.

## ILTAPÄIVÄKÄVELYT

Maanantaisin klo 14 lähdemme kävelyille Kulmakonditorian/entisen postitalon kulmalta. Kävellemme eri suunnilla Keravaa eli harrastamme samalla eräänlaista "kotiseuturetkeilyä". Voimme piipahtaa lenkin päätteeksi kahville ja juttelutuokiolle. Voit halutessasi ilmoittaa osallistumisestasi Tuulalle, 050 306 6782, mutta riittää kunhan ilmestyt paikalle klo 14, joko sauvojen kera tai ilman.

## NUORISOTOIMINTA

Aloittelemme alueemme diabeetikkonuorille suunnattua toimintaa, jonka suunnittelu on parhailaan käynnissä ja jonka toiminta todennäköisesti aloitetaan huhtikuussa 2021. Lisätietoja nuorisotoiminnasta jäsenillemme saat lähikuukausina sähköpostitse ja nettisivuiltamme, [www.keravandiabetesyhdistys.fi](http://www.keravandiabetesyhdistys.fi).

## PERHEKERHO

Perhekerhotoiminta on tällä hetkellä tauolla, mutta aloittaa taas toimintansa, kun osallistujia toimintaan ilmoittautuu. Perhekerho on tarjonnut 0-12-vuotiaille mukavaa toimintaa ja vanhemmille tilaisuuden jutella samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa arjen pyörittämisestä yms. Jos haluat mukaan toimintaan, laita postia [keravandiabetesyhdistys@gmail.com](mailto:keravandiabetesyhdistys@gmail.com).

## KEVÄTKAUDEN 2021 OHJELMA

**Tammikuu** ei toimintaa koronarajoitusten takia

**Ti 16.02. JÄSENTILAISUUS klo 14.00-16.00 Tuusulan kirjastossa, Einari-Sali**  
Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen ravitsemustieteen harjoittelija Annukka Hentilä luennoi aiheesta 'Diabetes ja ravitsemus'

**To 18.02. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Keskustelua ajankohtaisista aiheista

**Ti 02.03. JÄSENTILAISUUS klo 17.00 Keravan kirjastossa, Satusiipi**  
Raila Sulasalmi Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksestä luennoi ja kertoo aiheesta 'Omahoito'. Luennon jälkeen mahdollisuus verensokerin mittaukseen.

**To 04.03. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Kahvibingo

- Ti 16.03. UUSIEN JÄSENTEN ILTA klo 18.00-20.00 Viertolassa**  
Kaikki vuoden 2020 aikana rekisteröidyt uudet jäsenet saavat tutustumisiltaan henkilökohtaisen kutsun. Tilaisuudessa on mukana hallitusjäsenten lisäksi puhujina Diabetesliiton järjestösuunnittelija Jenny Mielonen ja edustaja Keravan Terveyskeskuksesta. Jos olet liittynyt jo aiemmin, mutta et päässyt silloin mukaan uusien jäsenten tutustumisiltaan, voit tulla tähän tilaisuuteen. Tervetuloa!
- To 18.03. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Projektikoordinaattori Jaana Savolainen Kuluttajaliitosta luennoi aiheesta 'Kuluttajahuijaukset verkossa'. Todella mielenkiintoinen aihe - kannattaa tulla Päivikseen!
- To 25.03. KEVÄTKOKOUS klo 18.00 Viertolassa**  
Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous Viertolassa. Kahvitarjoilu.
- To 08.04. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Anne ja Arja opastavat kasvojenpuhdistuksessa Oriflamen tuotteilla.
- Ma 12.04. JÄSENTILAISUUS klo 18.00 Keravan kirjastossa**  
Aihe ja luennoitsija julkistetaan myöhemmin.
- Ti 20.04. JÄSENTILAISUUS klo 14.00 Tuusulan kirjastossa, Einari-Sali**  
Raila Sulasalmi Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksestä luennoi ja kertoo aiheesta 'Omahoito'. Luennon jälkeen mahdollisuus verensokerin mittaukseen.
- To 22.04. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Vappua kohti, mm. leikkimielinen visailu sananlaskuista.
- Ti 12.05. LIIKUNTAPÄIVÄ NUOTTAKODOSSA**  
Lähdemme keväisessä säässä päiväretkelle Nuottakotoon, joka sijaitsee Vihdissä. Perillä ulkoilua oman kunnon ja mieltymyksen mukaan; Voit lenkkeillä, pelata Mөлккүä tai Frisbeegolffia, uiminenkin on mahdollista. Hyvän sään salliessa aurin-gossa istuskelukin on ulkoilua. Alustava aikataulu: Lähtö Keravalta klo 09.00 rautatieaseman tilausajopysäkiltä ja paluu takaisin Keravalle noin klo 16.00.
- Retken hinta 15 eur/jäsen, sama hinta ei-jäseneltä. Hintaan sisältyvät bussikuljetukset, lounas sekä päiväkahvit lisukkeineen Nuottakodossa. **Sitovat ilmoittautumiset 28.4. mennessä** Eeva Salmiselle, 050 588 2098. **Maksu 1.5. mennessä** yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44.
- To 20.05. KEVÄTKAUDEN PÄÄTTÄJÄISLOUNAS klo 13.00**  
Päätämme kevätkauden omakustanteisella päättäjälounaalla ravintola Mamma Mezessä (Kauppakeskus Karuselli). **Ilmoittautumiset 12.5. mennessä Eeva Salmiselle, 050 588 2098.**

- La 05.06. KESÄRETKE HANKOON**  
Kesäretken suunnittelu työn alla. Lisätietoja retkestä kevään aikana nettisivullamme, paikallislehdissä ja suoraan jäsenille sähköpostitse.
- Su 13.06. KERAVAN PÄIVÄ**  
Jos Keravan päivä järjestetään muuten kuin virtuaalisena, osallistumme Keravan Päivään omalla teltallamme esitellen yhdistyksen toimintaa.

*Ennakkotietoa syksyn 2021 toiminnasta*

- To 02.09. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Syksyn Päivätapaamisten ohjelma suunnitteilla ja otammekin mielellämme vastaan ehdotuksia tapaamisten ohjelmaksi.
- To 09.09. PERINTEINEN KUUSIJÄRVENKIERROS**  
Klo 13.00 lähtö kimpakyydillä Keravalta ennalta sovitusta paikoista, jotka sovi-taan lähtijöiden mukaan. **Ilmoittautumiset viimeistään to 2.9. mennessä Eevalle, 050 588 2098.** Kierroksen jälkeen nautitaan kahvi/tee ja karjalanpiirakka muna-voilla, josta yhdistys perii 2,50 euroa.
- To 16.09. PÄIVÄTAPAAMINEN klo 14.00-16.00 Viertolassa**  
Ohjelma vielä avoin

**Korona-tilanteesta johtuvat muutokset/peruutukset ohjelmaan mahdollisia.**

**Kaikista tilaisuuksista ilmoitetaan lehdissä Keski-Uusimaa ja Keski-Uusimaa Viikko 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. Kun tarvitset adressin, ota yhteys joko Anneen tai Eevaan, joiden puhelinnumerot löytyvät sivulta 2.

## VASTAANOTETAAN ARPAJAISVOITTOJA MYYJÄISIIN

Olemme yhdistyksenä mukana myyjäisissä, joiden tuotto käytetään jäsenistölle järjestettävien tapahtumien, luentojen yms. rahoittamiseen. Olemme erittäin kiitollisia jokaisesta myyjäisiin tuomastasi, joko myyntiin tai arpajaisiin tarkoitetusta käsityöstä tai muusta tavarasta. Talkootyössä on voimaa!

## LAHJOITUKSET TOIMINTAMME TUKEMISEEN

Vastaanotamme lahjoituksia ja testamentteja toimintamme tukemiseen. Saadut varat suunnataan diabetestä sairastavien hyväksi lahjoittajan toivomukset huomioiden. Lahjoitukset maksetaan yhdistyksen tilille FI56 5092 0920 3684 44. Jos kyseessä on testamentti, niin saajaksi nimetään Keravan Diabetesyhdistys ry.

## PIENI ELE -KERÄYS

Pieni ele -keräyksellä kerätään varoja kotimaan vammais- ja terveystyölle kuntavaaleissa huhtikuussa 2021. Keräys tapahtuu ennakkoon äänestyspäivinä 7.4. - 13.4. ja varsinaisena vaalipäivänä 18.4. Yhdistyksemme osallistuu keräykseen Keravalla ja Tuusulassa.

**Tarvitsemme lipasvahteja omille keräysvuoroille.** Mikäli olet kiinnostunut lipasvahtina olemisesta, ota yhteyttä yhdistyksen keräysvastaavaan Kari A. Salmiseen, puh. 050 585 1581.

## DIABETESLIITON JÄRJESTÄMÄT KURSSIT

Tiesitkö, että Diabetesliitto järjestää monenlaisia kursseja eri kohderyhmille? Kurssit ovat melko edullisia. Lisätietoja Diabetes-lehdestä ja Diabetesliiton sivuilta, [www.diabetes.fi/kurssit](http://www.diabetes.fi/kurssit).

**Esimerkki työikäisten kurssista 2-tyyppin diabeetikoille:** Puhtia omahoitoon -teemaviikonloppu. Perjantai-iltapäivästä sunnuntai-iltapäivään kestävien teemaviikonloppujen hinta on 80 e/osallistuja. Hinta sisältää ohjauksen, majoituksen ja täysihoidon.

Kurssi tarjoaa:

- ✓ vertaistukea, irtioton arjesta ja virkistystä
- ✓ pysähtymistä diabetesasioiden äärelle
- ✓ puhtia elintapamuutosten aloittamiseen ja ylläpitämiseen
- ✓ diabeteksen omahoitoon liittyvien asioiden mieleenpalauttamista sekä uutta tietoa omahoidon tueksi

Kurssilla on mukana diabeteshoitaja, ravitsemusterapeutti, liikuntasuunnittelija ja jalkojenhoitaja.

## ETUJA PAIKALLISILTA YHTEISTYÖKUMPPANEITA

**Jalkaterapia Ebet myöntää Diabetesyhdistyksen jäsenille 15% alennuksen jalkahoidoista.** Näytä voimassa oleva jäsenkorttisi ja mainitse alennuksesta ajanvarauksen / maksun yhteydessä. Myös kotikäynnit mahdollisia.

### Yhteystiedot

Jalkaterapia Ebet / jalkaterapeutti Elina Surakka  
Kirvesmiehentie 4C, 04200 Kerava  
Puhelin: 045 6181798 Sähköposti: elina.ebet@gmail.com  
Ajanvaraus myös nettisivujen kautta: <https://www.jalkaterapiaebet.fi/>  
Jos Elina ei vastaa puhelimeen, jätä vastaajaan viesti ja yhteystietosi niin hän soittaa sinulle.

**Lakiasiantomisto Laine & Nikka-Laitinen Oy tarjoaa Keravan Diabetesyhdistyksen jäsenille 10 % alennuksen hinnastonsa mukaisesta palkkiosta seuraavia asioita koskevissa toimeksiantoissa: testamentti, edunvalvontavaltakirja, perunkirjoitus.**

Alennus myönnetään normaalihinnoista eikä sitä voi yhdistää muihin tarjouksiin. Edun saa esittämällä Keravan Diabetesyhdistyksen voimassa olevan jäsenkortin.

### Yhteystiedot

Soita ja kysy lisää p. 010 337 7660  
Keskikatu 2, 2. krs, 04200 Kerava  
toimisto@lnl-laki.fi  
[www.lnl-laki.fi](http://www.lnl-laki.fi)

**Osteopaatti Ilmo Anundi myöntää Keravan Diabetesyhdistyksen jäsenille 10% alennuksen osteopaattisista hoidoista.** Näytä voimassa oleva jäsenkorttisi ja mainitse alennuksesta ajanvarauksen / maksun yhteydessä.

### Yhteystiedot

Osteopaatti Ilmo Anundi  
Nyyrikinkuja 3 B, Liiketila  
04200 Kerava  
Ajanvaraus ja tiedustelut: 044 280 2040

**Jalkahoitola Vetreät Varpaat Tuusulassa myöntää Keravan Diabetesyhdistyksen jäsenille 5% alennuksen jalkahoidosta.** Näytä voimassa oleva jäsenkorttisi ja mainitse alennuksesta maksun yhteydessä.

### Yhteystiedot

Maija Leppikangas  
Hyryläntie 10, 2.kerros (hissi)  
04300 Tuusula  
Puhelin 0400 284 165, [www.vetreatvarpaat.fi](http://www.vetreatvarpaat.fi)



### **Onko Diabetes epätasapainossa tai kaipaatko tsemppiä tai vertaistukea?**

Jos kaipaat tsemppiä diabeteksen kanssa elämiseen, toisen 2-tyypin diabeetikon juttelukaveriksi ja vertaistueksi - Yhdistys tarjoaa 2-tyypin diabeetikkojäsenilleen koulutettua vertaistukea. Kun haluat koulutettua vertaistukea - ota yhteyttä Tiina Anttilaan, ks. yhteystiedot sivulla 2.

### **Onko meillä tiedossa ajantasainen sähköpostiosoitteesi?**

Yhdistys lähestyy jäseniään nykyisin yhä kasvavassa määrin sähköpostitse. Meillä on tiedosamme valtaosa jäsentemme sähköpostiosoitteista, mutta emme saavuta kaikkia jäseniämme, koska he eivät ole antaneet sähköpostiosoitteensa yhdistyksen/Diabetesliiton tietoon.

Jos et ole syksyn aikana saanut sähköpostia meiltä ja haluat saada tiedotteitamme - lähetä sähköpostiosoitteesi yhdistyksen sähköpostiosoitteeseen (keravandiabetesyhdistys@gmail.com). Lisäämme sähköpostiosoitteesi jäsenrekisteriimme (jota ylläpitää Diabetesliitto) ja osoitettasi ei jaeta kenellekään ulkopuoliselle. Hallitus käyttää sähköpostiosoitteita vain yhdistyksen tiedotukseen.

### **Kiinnostaako sinua yhdistystoiminta?**

Tule ja osallistu yhdistyksemme toimintaan. Tarvitsemme lisää toimijoita erilaisiin tehtäviin, kiinnostuksesi mukaan ja niin usein kuin haluat.

Jos olet kiinnostunut hallitustoiminnasta, ota yhteyttä hallitusjäseneseen tai laita postia keravandiabetesyhdistys@gmail.com. Pidetään osallistumiskynnys matalana - tule ja osallistu!

### **Diabetesliiton Neuvontapuhelin käytössäsi**

Diabetesliiton Neuvontapuhelin palvelee jäseniä tavallisen puhelinmaksun hinnalla, lisämaksuton numero löytyy jäsenkorttilomakkeelta.

### **Diabetesliiton kumppaniyritysten tarjoamat valtakunnalliset jäsenedut**

Diabetesliiton yritysten kanssa neuvottelmat valtakunnalliset jäsenedut on tarkoitettu kaikkien diabetesyhdistysten jäsenille. Ole hyvä ja hyödynnä yhteistyökumppaneidemme jäsenistöllemme tekemät tarjoukset!

Löydät kaikki kumppaniyritystemme tarjoamat jäsenedut täältä; [https://www.diabetes.fi/yhteiso/jasenedut/kumppaniyritystemme\\_tarjoamat\\_jasenedut](https://www.diabetes.fi/yhteiso/jasenedut/kumppaniyritystemme_tarjoamat_jasenedut). Mukana on mm. ilmaisia näöntarkastuksia ja alennuksia silmälaseista, aurinkolaisesta ja piilolinseistä; loma- ja hotellivarausetuja sekä keittiö- ja liikuntatuotealennuksia.

### **Suomessa diabetes on noin puolella miljoonalla ihmisellä**

- Diabetes (vanhalta nimeltään sokeritauti) on pitkäaikaissairaus, joka vaatii päivittäistä omahoitoa.
- Diabeteksessa haima ei tuota insuliinia tarpeeksi tai ollenkaan tai insuliini vaikuttaa elimistössä puutteellisesti.
- Suomessa on noin 50 000 tyypin 1 diabeetikkoa.
- Tyypin 2 diabeetikoita tiedetään olevan noin 400 000. Lisäksi arvellaan, että noin 50 000 - 100 000 sairastaa tyypin 2 diabetesta tietämättään.
- Lisäksi noin 10 000 odottavaa äitiä sairastuu vuosittain raskausdiabetekseen.

### **Diabetestyyppiä on kymmeniä**

Diabeteksen kirjo on laaja. Nykykäsityksen mukaan diabetes on joukko erilaisia sairauksia. Niitä yhdistää energia-aineenvaihdunnan häiriö, joka näkyy kohonneena veren sokeripitoisuutena.

Maailman terveysjärjestö WHO luokittelee diabetestyyppit seuraavasti:

- tyypin 1 diabetes: syynä insuliinia tuottavien beetasolujen tuhoutuminen sisäsyntyisen tulehduksen eli autoimmunitulehduksen seurauksena
- tyypin 2 diabetes: syynä insuliinin vaikutuksen heikentyminen (insuliiniresistenssi) tai insuliininerityksen häiriintyminen tai molemmat
- raskausdiabetes: syynä hormonimuutosten aiheuttama insuliinin lisääntynyt tarve
- muista syistä johtuva diabetes: syynä esimerkiksi haimatulehdus, hormonitoiminnan häiriö, haiman leikkaus tai Suomessa harvinainen hemokromatoosi eli raudanvarastoitumistauti.

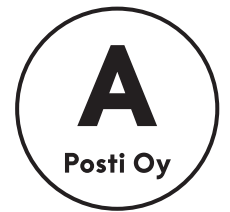
Lisäksi tunnetaan muun muassa seuraavat diabeteksen ilmenemismuodot:

- LADA (Latent Autoimmune Diabetes in Adults) on aikuisiällä alkava, hitaasti kehittyvä tyypin 1 diabeteksen alamuoto.
- MODY (Maturity Onset Diabetes of the Young) on yleensä 20–30-vuotiaana tai nuorempana alkava ja voimakkaasti perinnöllinen diabetes, joka johtuu haiman puutteellisesta insuliininerityksestä.

Kaikkien diabetestyyppien sisällä voi olla erilaisia ilmenemismuotoja, ja hoito voi ulottua ruokavaliosta insuliiniin. Tyypin 1 diabeteksen hoito vaatii aina elinikäisen insuliinihoidon.

Lähde: Diabetesliiton nettisivut, diabetes.fi

<<ETUNIMI SUKUNIMI>>  
<<LISÄOSOITE>>  
<<KATUOSOITE>>  
<<POSTINUMERO>> <<KAUPUNKI>>



Posti Green

## TERVEYSKESKUSTEN PALVELUT DIABEETIKOILLE

### DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA

Hoitotarvikejakelu on avoinna tiistaisin klo 16-18 ja keskiviikkoisin klo 9.30-11. Hoitotarvikejakelu sijaitsee terveyskeskuksen kellarikerroksessa Metsolantie 2, Kerava. (B-ovi, opasteita seuraten, alas hissillä tai portaita pitkin.) Voit jättää myös viestin Puhepostiin, p. 040 318 3432: (viestiin sanellaan nimi, syntymäaika ja mitä asiasi koskee.) Takaisinsoitto sinulle tapahtuu seuraavan arkipäivän aikana.

### DIABETESHOITAJIEN PUHELINAJAT KERAVALLA

Diabeteshoitaja ykköstyypin diabeetikoille: ma-p klo 12-13 puh. 040 318 3622.

2-tyypin diabeetikot: Omahaajat, puh. 09 2949 3456.

\*\*\*\*\*

### DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU TUUSULASSA (KEUSOTE)

Hoitotarvikkeet tilataan joko sähköisellä lomakkeella ([https://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien\\_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/hoitotarvikkeet/](https://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/hoitotarvikkeet/)) tai puhelimitse 019 2260 201 - jätä takaisinsoitopyyntö tai tee tilaus ääniviestillä. Posti lähettää saapumisilmoituksen tekstiviestillä tai sähköpostilla. Hoitotarvikkeet toimitetaan valitsemaasi Postin noutoautomaattiin tai postitoimipisteeseen. (Jos oikeus myönnetty: hoitotarvikkeet voidaan toimittaa myös suoraan kotiin.) Lähetys tulee noutaa 7 vrk kuluessa, muuten se palautuu hoitotarvikejakeluun.

### DIABETESHOITAJAN VASTAANOTTO TUUSULASSA

Ota yhteyttä hoitajavastaanotolle/hoitovastaavaan [Nettipalvelu 24/7](https://pro.klinik.fi/contact/keusote) kautta, <https://pro.klinik.fi/contact/keusote>

\*\*\*\*\*

### DIABETESTARVIKKEIDEN JAKELU SIPOOSSA

Tarvikkeet tilataan [lomakkeella](#), Sipoon sosiaali- ja terveystalouden kotisivuilta osiosta hoitotarvikejakelu, tai puhelimitse ke klo 10-11, puh 040-1914201 tai jättämällä tilaus terv. aseman vastaanottoon infoon Nikkilässä, Söderkullassa apteekkiin, ei sähköpostitilauksia.

### TILATUN MATERIAALIN NOUTO

Nikkilän terveysaseman potilastoimistolta tai virastomestarilta: arkipäivisin klo 8-16, Söderkullan apteekista normaali aukioloaikoina: ma-pe 8.30-19 la 9-15. Tilaa materiaali hyvissä ajoin, 2-3 viikkoa ennen sen loppumista.

\*\*\*\*\*

**Ajanvaraus laboratorioihin: [www.huslab.fi/ajanvaraus](http://www.huslab.fi/ajanvaraus) tai (09) 471 86 800 ma-pe klo 7.30-15.30.**

\*\*\*\*\*