

## Tervehdys Sinulle arvoisa yhdistyksemme jäsen!

Kesä ja alkusyksy 2016, ihan mukiinmenevät säiden puolesta, ovat siirtyneet muistojen joukkoon. Pimein ja loskaisin vuodenaika on edessä, mutta lähitulevaisuudessa hämmöttää jo joulun uusi vuosi, joka tapansa mukaan tuo tullessaan muitakin uusia asioita kuin vuosiluvun vaihdoksen.

Kuntalaisena ja diabeetikkona suuri organisaatiomuutos on kunnallisten sosiaali- ja terveystalvelujen siirtyminen **Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymälle, Siun Sotelle 1.1.2017** alkaen. Toivottavasti se pystyy tuottamaan vähintään yhtä hyvät talvelut myös meille diabeetikoille, kuin nykyiset kunnalliset terveystalvelukeskukset.

Eduskunnan käsiteltävänä on parhaillaan diabeteslääkkeiden, muiden kuin insuliinin, Kela korvausten pienentäminen 100 %:sta 65 %:iin, jolloin asiakkaan maksama omavastuuosuus nousee 0 %:sta 35 %:iin. Tämä lisäisi diabeetikon lääkemenoja jopa yli 10 kertaisiksi nykyiseen verrattuna. Useille diabeetista sairastaville se merkitsisi vuosiomavastuun eli **lääkekaton 610,37 €:n** ylittymistä. Lääkekaton ylittymisen jälkeen KELA korvaa loppuvuoden ajan lääkkeet kokonaan, paitsi lääkekohtaista 2,50 €:n omavastuuta. Lääkekaton yli meneviä lääkemenoja KELA ei korvaa automaattisesti, vaan niitä on haettava lomakkeella, jonka KELA lähettää potilaalle pyytämättä.

Yhdistyksemme oli toimittanut omavastuuosuuden korottamista vastustavia adressilomakkeita Keski-Karjalan apteekkeihin ja marketteihin. Allekirjoituksia lomakkeisiin kertyi niukasti, vain muutamia kymmeniä. Kaikkiaan lomakkeita oli 11, joista kolme oli hävitetty keruuajana. Niissä mahdollisesti olleet allekirjoitukset eivät näin ollen välittyneet Diabetesliitolle ja edelleen asiaa valmisteleville hallituksen ja eduskunnan virkamiehille. Toivottavasti useimmat alueellamme asuvat vastuuosuuden korottamista vastustavat henkilöt ovat ilmaisseet mielipiteensä allekirjoittamalla nettiaadressin.

Yhdistyksemme perustamisesta tulee ensi vuonna kuluneeksi 40 vuotta. Tavalla tai toisella asia huomioidaan myös tulevan vuoden toiminnassa.

## TÄMÄN VUODEN TAPAHTUMIA

- Kevätkokous pidettiin 20.3. Tohmajärvellä Ravintola Kotipirtissä. Osanottajia oli 13.
- Kävimme Keski-Karjalan Aivohalvaus- afasiakerhon kanssa 10.3. laulamassa Kiteen Hoivakodin asukkailla. Kerholaisille itselleen järjestimme 2.9. virkistystapahtuman Tikanpuiston kodalla.
- Kesäretken teimme 24.7. Ilomantsiin, jossa tutustuimme kirkonkylän keskustaän, ruokailimme Parppein Pirtillä ja katsoimme Möhkössä "Rajalla kulkijat"- näytelmän. Osanottajia oli linja-autonkuljettaja mukaan lukien 48.
- Yhdistyksemme edustajat ovat osallistuneet Diabetesliiton aluepäiville Joensuussa 9.4. sekä liiton kokoukseen ja järjestöpäiville Kuopiossa 14. - 15.5.
- 28.4. järjestimme Kansanopistolla luennon Hoitosuunnitelmasta ja 6.10. luennot kuorettomasta Jorma ohrasta ja Mielen Mellitus- hankkeesta.
- 13.6. ja 16.8. kokoonnuttiin Joensuuhun neuvottelemaan P-K:n diabetesyhdistysten yhteistyön tiivistämisestä Siun Sotea silmällä pitäen. Kummassakin tapaamisessa olivat paikalla Diabetesliiton edustajat. Lieksan Diabetesyhdistyksen pitkäaikainen puheenjohtaja Eila Lintunen valittiin P-K:n diabetesyhdistysten edustajana pitämään yhteyttä Siun Soten kehittämisohtaja Anu Niemeen. Ensi vuoden alkupuolella selvitetään mahdollisuutta yhteisen tiedotuslehden laatimisesta. Jatketään myös selvittelyä koko P-K:n kattavan diabetesyhdistyksen, esim. "Miun Diabetes Pohjois-Karjala" - nimisen, muodostamisesta.
- Ensimmäisille Diabetesmessuille Tampereella 23. - 24.9. osallistui yhdistyksen edustajana puheenjohtaja.

## MAAILMAN DIABETESPÄIVÄN

2(2)

infotapahtuma, "TERVEYSMARKKINAT", Kiteen Terveystalvelukeskuksen aulassa  
ma 14.11.16 klo 12.00 - 15.00. Samalla käynnillä voit ottaa influenssarokotuksen.  
Rokotuksia annetaan 14. - 18.11. ilman ajanvarauksia.  
Infotapahtumassa ovat paikalla diabeetiohtaja, lähihoitajaopiskelijoita sekä Sepänniemen

Marttojen ja K-K:n Diabetesyhdistyksen edustajat. Halukkailla on mahdollisuus diabeteksen riskitestin tekemiseen ja verensokerin mittaamiseen. Tämän vuotuisen Diabetespäivän teeman mukaisesti kerrotaan hypoglykemiasta ja sen ensiavusta. Martat havainnollistavat terveellisen ruokavalion muodostamisessa huomioitavia asioita ja yhdistyksemme edustajat esittelevät Diabetesliiton ja -yhdistyksen toimintaa.

Kerro tapahtumasta myös läheisellesi ja tuttavillesi.

## **SYYSKOKOUS JA PIKKUJOULU su 27.11.2016 klo 13.00 Kiteen Ev. Kansanopistolla, Opistontie 7**

Syyskokous pidetään opiston ruokasalissa. Kokouksessa ovat esillä sääntöjen määräämät asiat. Kokouksen jälkeen jatkamme yhdessäoloa **PIKKUJOULUN** vietolla. Ohjelmassa mm. tohmajärveläisen Matti Perälän joulutervehdys, yhdessä laulettavia joululauluja, arpajaiset ja lahjapakettien avaamista. Joulupaketin saat, jos tuot tullessasi pukinkonttiin n. 5 €:n arvoisen lahjan. Myynnissä on 1- ja 2 osaisia onnittel- ja joulukortteja.

**Sitovat** ennakkoilmoittautumiset ma. **21.11. mennessä** 050 343 9908/Merva Ylifranti, 044 565 9367/Mirja Asikainen tai 050 522 0764/Saara Karvinen.

**Perinteisen jouluaterian** hinta on jäseniltä **10 €** ja muilta **20 €**.

### **Liikuntaryhmät toimivat vilkkaasti...**

**Matalan kynnyksen kuntosali** torstaisin 10.30-12.00 Ilmolantie 2, Korttelitupa, Kitee -8.12.16/12.1.-20.4.17.

Yhteyshenkilö Marja-Leena Pussinen, puh. 045 646 6847.

**Kesälahden Kuntosaliryhmä**, Paloaseman kuntosali, Ratsumestariintie 1, perjantaina klo 15.30-16.30 ja sunnuntaina 15-16.30. Yhteyshenkilö: Tuula Muukkonen, puh. 050 566 1594. Vuorot ovat maksuttomia.

**Vesiliikuntaa VesPelissä** Urheilutie 7, Kitee, tiistaisin klo 11-12, -20.12.16 ja 10.1.-25.4.17. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: ohjaaja Tiina Timonen puh. 050 348 8392.

### **Tiedoksi ja muistutukseksi...**

**Yhdistyksen jalkahoitoetu 1x 8,50 €/jäsen/v.** Edun saat esittämällä yhdistyksen jäsenkortin.

Pirjo Luukkonen, puh. 0500 945 028 jalkojenhoitaja, Kitee, Kesälahti, Tohmajärvi.

Marin Askelhoiva/Mari Tiainen puh 040 831 3880 Kitee. RosaOlive /Arja Gröhn, puh, 0400 642 911, Rääkkylä.

### **Adressejamme**

myyvät edelleen Kiteen Kirja-Info, Kukka- ja Sidonta Kesäheinä (Kesälahti), Rääkkylän Kukka- ja Hautauspalvelu Mononen Ky (Rääkkylä) ja Kiteen kukka- ja hautauspalvelu Kiiskinen.

### **Tiedottaminen**

Jäsentiedotteiden lisäksi ilmoitamme toiminnastamme Koti-Karjala lehdessä sekä netissä osoitteessa: [www.keskikarjalandiabetes.net](http://www.keskikarjalandiabetes.net) Liiton sivuilla löytyy runsaasti tietoa: [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)

Tämän jäsentiedotteen postittamista ovat tukeneet Kesälahden - ja Kiteen Apteekki sekä Hurri Ky. Sydämelliset kiitoksemme arvokkaasta tuesta!

**Hyvä elämä:** "Kohtuullinen toimeentulo ja tunne johonkin yhteisöön kuulumisesta ovat tärkeitä. Samoin kyky rakastaa ja onni tulla rakastetuksi. Ja kun tulet toimeen itsesi kanssa ja teet elämästä oman näköisesi, voit iloita siitä mitä sinulla on. Hyvä elämä ei ole vain terveiden yksinoikeus. Meidän on hyväksyttävä se, että sairaudet kuuluvat ihmiselämään. Terveys on arjessa selviytymistä, omatoimisuutta ja elämän hallintaa. Elämä voi olla vaikka miten hyvää pitkäaikaisesta sairaudesta huolimatta.

Moni pitkäaikaisen sairauden kanssa kulki pitää itseään terveenä, kun elämä on jotenkuten hallinnassa ja arkiset asiat ovat reilassa. Terveys ei siis ole sairauden puutetta." (Lähde:arkkiatri Risto Pelkonen/Diabetes- lehti 4/2016)

## **Mieluisaa joulunajan odottamista!**

K-K:n Diabetesyhdistys Ry:n hallitus

