

Erinomaista juhlavuoden loppua Sinulle arvoisa yhdistyksemme jäsen!

Yhdistyksemme on ollut olemassa 40 vuotta, "eikä suinkaan suotta". Diabeteksen hoito on kehittynyt tänä aikana huimasti, puhumattakaan v. 1922 eli 95 vuotta sitten tapahtuneen insuliinin keksimisen jälkeisestä kehityksestä. Voimme sanoa olevamme onnekkaita eläessämme aikana, jolloin diabeteksen hoito perustuu määrätietoiseen tutkimukseen ja ammattitaitoiseen hoitoon. Viime vuoden lopussa Keski-Karjalan kunnissa on ollut yhteensä 1826 KELAn lääkekorvauksiin oikeutettua diabeetikkoa eli noin 10 % väestöstä. Jäseniä yhdistyksessämme on kuitenkin vain hieman vajaa 300 henkilöä. Luulisi, että diabeetikot olisivat aktiivisempia tukemaan jäsenyydellään hoidon kehittämistä ja samalla hankkimaan mm. Diabetes- lehden välityksellä arvokasta tietoa sairaudesta ja sen hoitamisesta.

Vuoden 2017 aikana tapahtunutta

- * Yhteinen Kirkkopäivä AVH-kerhon, Sydän ja Syöpäyhdistysten kanssa järjestettiin Kiteellä 19.2.
- * Kevätkokous pidettiin Rääkkylässä 26.3.
- * Kiirastulet -tapahtuma toteutettiin AVH- kerhon sekä Sydän ja Syöpäyhdistysten kanssa 13.4. Kesälahdella Purujärven kylätalolla
- * Yhdistyksemme 40- v juhla ja juhlakonsertti pidettiin Kiteen ev. Kansanopistolla 30.4.
- * Kesäteatteriretki tehtiin Möhkön Rautaruukille Ilomantsiin, jossa nähtiin myös Suomen ja Ilomantsin historiaan liittyvän näytelmäsarjan toinen osa: Syrjän voima.
- * 10.10 järjestettiin yhdessä K-K:n Luonnon, K-K:n Hengitysyhdistyksen, K-K:n Mielenterveysseuran, Kiteen ev. lut. srk:n, Kiteen ev. kansanopiston ja Kiteen Kulttuuritoimen kanssa **Elämän Iloa, Luonnon Lumoa** luentotilaisuus, jonka pääesiintyjänä oli luontotoimittaja ja -kuvaaja **Kimmo Ohtonen**.
- * Yhdistyksemme edustaja on osallistunut Liiton kokoukseen ja järjestöpäiville Turussa 6. ja 7. 5. sekä Itä-S:n aluepäiville Kuopiossa 7. ja 8.10.
- * Neuvottelut P-K:n viiden diabetesyhdistyksen yhdistämisestä yhdeksi koko P-K:n kattavaksi yhdistykseksi kariutuivat ainakin tässä vaiheessa, koska kaikki yhdistykset eivät olleet valmiita yhdistymiseen.
- * Yhdistyksessämme on aloittanut diabeetikolasten vanhempien vertaistukiryhmä.
- * Muiden diabeteslääkkeiden, kuin insuliinin omavastuuosuus nousi 0 %:sta 35 prosenttiin. Tämä merkitsee yhä useammalle diabeetikolle lääkemenojen kasvamista niin suuriksi, että lääkkeiden vuotuinen omavastuuosuus (lääkekatto) 605,13 euroa ylittyy tai on jo ylittynyt.
Diabetesliitto jatkaa ponnisteluja korvausjärjestelmän kohtuullistamiseksi.

Influenssan ja pneumokokin ehkäisemiseen tähtäävä kampanja on alkanut Siun sotessa.

Kaikille 50 vuotta täyttäneille P-K:n ja Heinäveden kuntien asukkaille on lähetetty noin viikko sitten tiedote influenssan ja pneumokokin riskeistä ja niiltä suojautumisesta rokotuksen avulla. Molemmat taudit voivat johtaa pahimmillaan ennenaikaiseen kuolemaan. Suurin sairastumisriski on yli 65 vuotiailla ja mm. diabeetikoilla.

Influenssarokotuksesta poiketen pneumokokkirokote on maksullinen myös diabeetikoille ja sen hankkimiseen **tarvitaan resepti**. Reseptipyynnön voi jättää verkkoajanvarauksen kautta Internet haulla: **Siun sote verkkoajanvaraus** tai soittamalla omalle terveysasemalle. Suositeltava **Prevenar13** pneumokokkirokote maksaa Kiteen Apteekissa 89 euroa, mutta se antaa lopunikäisen suojan.

Ota rokote mukaan, kun menet hakemaan influenssarokotetta, niin saat samalla maksuttomana palveluna myös pneumokokkirokotuksen.

Influenssarokotusta varten voi varata ajan omalle terveysasemalle tai neuvolaan joko verkkoajanvarauksen kautta tai puhelimitse. Terveysasemien puh.nrot: Kitee 013-330 2241, K-lahti 013-330 2265, Rääkkylä 013-330 2243 ja T:järvi 013-330 2342. Kaikki terveysasemat ovat avoinna ma-pe klo 8-16.

Maksuttomat influenssarokotukset ilman ajanvarausta v. 2017:

- ***Kesälahden Kesälahtitalolla:** Aikuiset ja lapset 14. ja 15.11. klo 8 - 16.
- ***Kiteen terveysasema:** Aikuiset: potilastoimisto: 13.11. ja 16. - 17.11. klo 8 - 16 ja 14. - 15.11. klo 8 - 18
Lapset: Kiteen terveysaseman neuvola: 7.11.2017 klo 12 - 18
- ***Rääkkylän terveyskeskus, neuvola:** 7.11. klo 8 - 15 ja 14.11. klo 8 -12.
- ***Tohmajärven terveyskeskus, neuvola:** 13.11. klo 9 - 15, 16.11. klo 12 - 17 ja 17.11. klo 12- 16.

kansainvälisenä teemana on **naisen diabetes**. Suomessa keskitytään **raskausdiabetekseen**, sen ehkäisyyn ja seurantaan myös raskauden jälkeen. Olemme tilanneet aiheeseen liittyvää materiaalia Diabetesliitolta ja toimitamme tiedotteita Kiteen, Rääkkylän ja Tohmajärven neuvoloihin.

SYYSKOKOUS JA PIKKUJOULU su 26.11.2017 klo 13.00 Kiteen Ev.Kansanopistolla, Opistontie 7

Syyskokous pidetään opiston ruokasalissa. Kokouksessa ovat esillä sääntöjen määräämät asiat. Kokouksen jälkeen jatkamme yhdessäoloa **PIKKUJOULUN** vietolla. Kuulemme teologian tohtori Matti Perälän joulutervehdyksen, laulamme joululauluja ja ruokailemme. Luvassa ovat myös arpajaiset, joulupakettien avaaminen ja leppoisa yhdessäoloa. Joulupaketin saat, jos tuot tullessasi pukinkonttiin n. 5 €:n arvoisen lahjan. Myynnissä on onnittelu- ja joulukortteja.

Sitovat ennakoilmoittautumiset ma. **20.11. mennessä** 050 343 9908/Merva Ylifrantti, 044 565 9367/Mirja Asikainen tai 050 522 0764/Saara Karvinen.

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

Tarkennus Kesälahden kuntosaliryhmän kokoontumisiin

Kesälahden Kuntosaliryhmä, Paloaseman kuntosali, Ratsumestarintie 1, perjantaina klo 15.00-16.30 ja sunnuntaina 13-15. Yhteyshenkilö: Tuula Muukkonen, puh. 050 566 1594.

Adressejamme

myyvät edelleen Kiteen Kirja-Info, Kukka- ja Sidonta Kesäheinä (Kesälahti), Rääkkylän Kukka- ja Hautauspalvelu Mononen Ky, Kiteen kukka- ja hautauspalvelu Kiiskinen, Ratilainen Ky (Kesälahti, Kitee, Tohmajärvi) sekä K-Market Tiilikainen (Tohmajärvi).

Tiedottaminen

Jäsentiedotteiden lisäksi ilmoitamme toiminnastamme Koti-Karjala lehdessä sekä netissä osoitteessa: www.keskikarjalandiabetes.net. Liiton sivuilla löytyy runsaasti tietoa: www.diabetes.fi

Tämän jäsentiedotteen postittamista ovat tukeneet Kesälahden ja Kiteen Apteekit.

Sydämelliset kiitoksemme arvokkaasta tuesta!

Mieluisaa joulunajan odottamista!

K-K:n Diabetesyhdistys Ry:n hallitus

Varsin usein muutosta
tarvitaan enemmän itsessä
kuin ympäristössä

Kiriailia A. C. Benson

Jos et pysty tekemään
sitä hyvää, mitä tahtoisit
tee se hyvä, minkä voit.
Charles Swindoll

