



Loimaan Seudun
Diabetesyhdistys

www.loimaanseudundiabetes.net
loimaanseudundiabetes@gmail.com
Yhdistyksen puh.nro 0400-169046
**Löydät meidät myös Facebookista ja
Instagramista!**

Jäsentiedote syksy 2018



**Tule mukaan yhdistyksen toimintaan! Jäseneksi voit liittyä
yhdistyksen nettisivuilla, tapahtumissa tai ottamalla yhteyttä
hallitukseen.**

**Pikkujouluristeily 20.-
21.11.2018 Viking Gracella
iltalähdöllä**



- Hytit: 2 hengen ikkunallinen hytti
- Orkesteri: Yölintu, taattua tanssimusiikkia
- Ruokailut: Meriaamiainen, tasokas joulupäivällinen seissovasta pöydästä, Kahvi ja pulla
- Hinta: 70 € per henkilö

Bussin aikataulu 20.11.2018:

Hirvikoski klo 18.30 (Apteekin pysäkki)

Loimaa 18.40 (OP:n pysäkki)

Kyrön tori 19.00

Aura 19.15 (Auran Shell)

Paluu 21.11. alkaen klo 20 samaa reittiä.

Sitovat ilmoittautumiset Vesa Anttila p. 0400-541093 viimeistään 31.10. Maksu yhdistyksen tilille: Loimaan Seudun Diabetesyhdistys FI29 4309 1620 1101 04. Viestikenttään: Risteily / osallistujien nimet.

Maksu lokakuun loppuun mennessä. Mahdolliset peruutukset: ensisijaisesti Vesalle. Jos peruutus lähellä lähtöpäivää, niin suoraan laivayhtiölle; Viking /Ryhmämatkat. varausno 2593901.



Tulevia tapahtumia

Syyskokous

Sääntömääräinen syyskokous pidetään 8.11.2018 klo 18 Kartanonmäen palvelukeskuksen takahuoneella (Juvantie 1, Loimaa), kahvitarjoilu. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!



Tulossa keilaturnaus

Lounais-Suomen alueellinen keilaturnaus 17.11.2018 Huittisissa. Lisätiedot lähempänä.

Maailman diabetespäivän tapahtuma keskiviikkona 14.11. klo 15-18 Loimaan Pääterveysasemalla (alakerrassa, käynti takapihan kautta tai aulasta hissillä)

Tapahtumassa mukana:

- Loimaan diabetesneuvola, diabeteshoitajat
- Loimaan seudun diabetesyhdistys ry
- Jalkaterapeutti Annika Neero
- Annelan jalkahoitola, jalkahoitaja Anne Peltola
- Alastaron Apteekki, apteekkari Pia Kanden

Maailman diabetespäivän 14.11. ja sitä ympäröivän Diabetesviikon teemanamme on Mitä jaloillesi kuuluu?

Onko jaloissasi pistelyä, kihelmöintiä, puutumista, onko tunto heikentynyt?

Oudot tuntemukset jaloissa voivat olla merkki tyypin 2 diabeteksestä. Ja jos sinulla on jo todettu diabetes, tiedätkö jalkojesi riskiluokan? Tiedätkö mitä teet, jos jalkaasi tulee haava, känsä tai muita ongelmia?



Liikuntavuorot

- Ohjattu kuntosalivuoro tiistaisin klo 14.30-15.30 Hirvihovin kuntosalilla, kuntosalimaksu.
- Ohjattu vesijumppa torstaisin klo 15-15.30. Kirjautuminen lippukassalla, normaali uimahallimaksu.
- Kyrön Kuntosalivuoro keskiviikkoisin klo 16-17, Elisenvaarankoululla, jäsenille maksuton. Yhteyshenkilö Aarno Nieminen p. 050 5439987



Haluatko liittyä yhdistyksen jäseneksi?

Jos haluat jatkossa saada jäsentiedotteen sähköisesti, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi sihteerille.

Hallituksen yhteystiedot löydät nettisivuiltamme ja tästä jäsentiedotteesta! Kun olet liittynyt jäseneksi, saat Diabetes-lehden maksutta liittymisvuotesi loppuun saakka (liittymisedun voit saada vain kerran, ensimmäistä kertaa liittyessäsi). Jos liittymisesi osuu loka-, marras- tai joulukuuhun, saat Diabetes-lehden maksutta liittymisajankohdastasi alkaen seuraavan kalenterivuoden ajan. Seuraavina vuosina voit tilata Diabetes-lehden edulliseen jäsenetuhintaan. Jäsentilaukseen sisältyy sekä painettu lehti että päivittyvä verkkolehti. Alle 15-vuotiaan puolesta varsinaiseksi jäseneksi merkitään huoltaja. Yhdistyksemme jäsenmaksu on 20e/ vuosi (2018).

Loimaan pääterveysaseman diabetesneuvolassa voit jatkossa käydä myös diabeteshoitajan puhelinajalla

Jatkossa voit käydä Loimaan pääterveysaseman diabetesneuvolan hoitajan vastaanotolla puhelinajalla, jos asiasi vaatii pikaista yhteydenottoa diabeteshoitajaan. Ajanvaraus ja puhelinneuvonta klo 10.00 - 11.00

Terveystenhoitaja Kati Mäki-Tulokas

puh. 02 761 2315

puhelinaika ma-ti, to-pe

Terveystenhoitaja Arja Schwartz

puh. 02 76 12316

puhelinaika ma,ke- pe

Jalkaterapia Loimaan pääterveysasemalla

Jalkaterapeutin vastaanotto on Loimaan pääterveysasemalla maanantaista perjantaihin. Jalkaterapiassa arvioidaan, hoidetaan ja kuntoutetaan erilaisia jalkojen ongelmia. Arvion perusteella annetaan yksilöllistä ohjausta ja tuetaan asiakkaan selviytymistä alaraajaongelmien kanssa. Jalkaterapeutin vastaanotolle tullaan lääkärin tai diabeteshoitajan läheteellä. Ajanvaraukset jalkaterapeutin puhelinajana klo ma-pe klo 10-11, puh. 02-76 12358. Terveisin Jalkaterapeutti Annika Neero.

Ajantasaisen tiedon löydät myös Loimaan kaupungin kotisivuilta

www.loimaa.fi/terveyspalvelut

LIIKUNTA TEKEE HYVÄÄ!

Käytännössä lähes kaikki liikuntamuodot sopivat diabeetikoille tai kohonneessa diabetesriskissä olevalle. Liikunnan vaikutuksesta sokeriaineenvaihdunta tehostuu ja insuliiniherkkyys paranee. Myös rentoutuminen alentaa verensokeria. Liikunnalla on edullinen vaikutus rasva-aineenvaihduntaan, ja liikunta alentaa verenpainetta.



Diabeetikolle on hyötyä myös venyttelystä sekä nivelten ja lihasten liikelaajuuksia ylläpitävästä liikunnasta kudosten sokeroitumisen takia. Diabeetikon liikuntasuositukset ovat samat kuin muunkin väestön. Liikunnassa pitää ottaa huomioon diabetes sekä mahdolliset lisäsairaudet ja suunnitella liikkuminen niiden mukaan.

Teho ja määrä?

Liikunnan teho – olipa laji mikä hyvänsä – määräytyy ensisijaisesti omien tunteiden mukaan. Kehoa kannattaa siis kuunnella – ja myös totella. Liikunta kuormittaa sopivasti, kun se tuntuu hieman rasittavalta. Hyvä muistisääntö on H+PPP eli Hengästyen, Pitää Pystyä Puhumaan. **Tällaista "hieman rasittavaa" liikuntaa sanotaan terveysliikunnaksi. Terveysliikunnan tavoitteena on terveyden ylläpitäminen tai parantaminen.**

Terveysliikuntaa suositellaan nautittavaksi päivittäin ainakin 30 minuutin ajan. Aloittelevan liikkujan ei kuitenkaan ole järkevää tavoitella tätä määrää heti.

Kehon hyvinvointi on riippuvainen liikkeestä. Liike ravitsee kehoa, kohottaa vireystilaa ja antaa voimia arjessa jaksamiseen. Sopivasti annosteltu liikunta tarjoaa elämänhalua ja toimintakykyä eli laatua elämään. Liikunnasta on erityisen paljon hyötyä tyyppin 2 diabeteksen hoidossa, sillä liikunta kohentaa kaikkia metabolisen oireyhtymän osatekijöitä.

Liikunta

- parantaa veren rasva-arvoja
- alentaa verenpainetta
- pienentää veren hyytymisriskiä
- auttaa painonhallinnassa
- tehostaa sokeriaineenvaihduntaa.

Kannattaa muistaa, että vaikka liikunnan lisääminen ei laihduttaisikaan, se vaikuttaa myönteisesti kehon koostumukseen: lihasmassa lisääntyy ja rasvan osuus vähenee. Muutos kehon koostumuksessa parantaa insuliiniherkkyttä ja tehostaa sokeriaineenvaihduntaa.

Teksti: Loimaan kaupungin liikuntatoimi, liikunnanohjaaja Tarja Mäki

Pöytyän diabeteshoitajat

Kuntayhtymän diabetesneuvolan uutena toimintana on jalkaterapia. Jalkaterapeutti Sofia Ervasto ottaa vastaan Riihikosken pääterveysasemalla lääkärin tai diabeteshoitajan läheteellä, riskiluokituksen mukaisesti. Sofia tekee kuntayhtymässämme osa-aikaista viikkoa ja ajanvaraus tapahtuu toistaiseksi diabeteshoitajien kautta. Samoin uutena toimintana on Lämä-hoitajan (rajattu sairaanhoitajan lääkkeenmääräysoikeus) vastaanotto.



Kuntayhtymässämme on otettu käyttöön erilaisia sähköisiä toimintoja kuten esimerkiksi sähköinen ajanvaraus ja chat-yhteys nettisivun kautta. Nämä ovat laajenemassa myös diabetesneuvolan käyttöön.

Diabeteshoitajien vastaanotot:

Virpi Sabell

Aura: maanantai

Yläne: tiistai ja torstai

Riihikoski: keskiviikko

puh. 02- 486 41380 ma-to klo 12-12.30

Satu Aaltonen

Aura: keskiviikko

Kyrö: tiistai ja torstai

Riihikoski: maanantai

vaihtuva toimipiste perjantaina

puh. 02 486 41381 ma-pe klo 12-13

Diabetesneuvolassa sijaisena myös Kirsi Valtonen.



Loimaan Seudun Diabetesyhdistys

- **Matti Leivo** -Puheenjohtaja, paivinummelda@suomi24.fi, p. 0405960821
- **Aira Lankinen** - varapuheenjohtaja, jäsenasioiden hoitaja, lankinen.aira@gmail.com, p.044 3480 655
- **Elina Salonen** –sihteeri, elina.salonen2015@gmail.com, p. 050 3794 355
- **Anniina Keskitalo**- vertaistukiryhmä toiminta, yhdistyksen sote yhteyshenkilö anniina.keskitalo1@gmail.com, p.0400 683 048
- **Kari Takalo**-hallituksen jäsen, p. 0405001730, kari.takalo@hotmail.com
- **Tarmo Virtanen** – liikuntavastaava, p. 050 4658 103
- **Esa Virta**- liikuntavastaava, p. 0400 177 088
- **Markku Vähätalo** - hallituksen asiantuntijajäsen
- **Vesa Anttila** –rahastonhoitaja, vesaanttila85@gmail.com, p.0400 541 093

Käythän katsomassa uudistuneet kotisivumme

www.loimaanseudundiabetes.net