



Loimaan Seudun  
Diabetesyhdistys

[www.loimaanseudundiabetes.net](http://www.loimaanseudundiabetes.net)

[loimaanseudundiabetes@gmail.com](mailto:loimaanseudundiabetes@gmail.com)

Yhdistyksen puh.nro 0400-169046

Löydät meidät myös facebookista!

Teemme yhteistyötä Loimaalla sijaitsevan **Annelan jalkahoidon** kanssa. Jäsenillemme hoitolasta etuna tällä kupongilla:

**Tällä kupongilla:**

Jäsenetuna: jäsenemme saavat perusjalkahoidon hintaan 35e (norm. 40e) helmi-huhtikuussa 2016.



**Lahjakortti jalkahoitoon on hyvä lahjaidea diabeetikolle!**

**Annelan jalkahoito**

Anne Peltola, jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittanut lähihoitaja  
Kauppalankatu 9-11, 32200 Loimaa  
puh. 040-7666151  
[peltola.anne@luukku.com](mailto:peltola.anne@luukku.com)  
[www.annelanjalkahoito.fi](http://www.annelanjalkahoito.fi)

**Jäsentiedote kevät 2016**

- Liikuntavuorot jatkuvat
- Vertaistukitoiminta: Hypokoira-luento, SPR:n Loimaan osaston esittely-luento
- Kevätkokous 31.3
- Diabetes-messut Tampereella 23.-24.9.2016
- Oma kanta- luento yhteistyössä Loimaan Sydänyhdistyksen kanssa
- Kesän perinteiset rantapäivät!
- Jäsenetu! Yhteistyötä Annelan jalkahoidon kanssa





## VERTAISTUKIRYHMÄ DIABEETIKOILLE JA LÄHEISILLE

- ✓ **Torstai 3.3.2016 klo 17.30**  
SPR:n Loimaan osaston edustaja Heikki Mäki tulee kertomaan mm. ystävätoiminnasta ja muusta ajankohtaisista asioista. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan.



- ✓ **Torstai 7.4.2016 klo 17.30** Hypokoira ry:n edustaja ja koirakouluttaja Elisa Forsman tulee esittelemään toimintaansa. Tule tutustumaan Hypokoira toimintaan, mukana myös kyseisen hypokoiran käyttäjä jakamassa kokemuksia!



Tapaamiset ovat Kartanonmäen palvelukeskuksen takkahuoneella (Juvantie 1, Loimaa) ruokasalin vieressä.

**TERVETULOA!**

Lisätiedot ryhmästä Anniinalta tai Elinalta.

## LIIKUNTA

- **Kuntosalivuoro** tiistaisin klo 14.30-15.30 Hirvihovin kuntosalilla, kuntosalimaksu.
- **Vesijumppa** Vesihovissa torstaisin klo 15-15.30. Osallistuminen vaatii kirjautumisen lippukassalla, normaali uimahallimaksu.
- **Liikuntavuoro pitkäaikaissairaille** Loimaan Puistokadun koulun liikuntahallilla (Puistokatu 16, Loimaa) keskiviikkoisin klo 11-12. (järj. Loimaa).
- **Kuntosalivuoro Kyrössä** keskiviikkoisin klo 16-17, Elisenvaaran koululla, jäsenille maksuton.
- Osallistumme **tuolijumppaan** maanantaisin klo 15-15.40 Kyrön Kotikarpalossa, Talvitie 1 KYRÖ.



- Painonhallintaryhmä ja muut tapaamiset Kyrössä ovat nyt tauolla ja jatkuvat, jos niille löytyy vetäjä. Jos voisit kuvitella vetäväsi painonhallintaryhmää tai järjestää diabeetikkojen tapaamisia, saat lisätietoa Erja Linkiltä p. 040 7091972, erja.linkki@gmail.com

# Uudet Diabetes-messut järjestetään 23.-24.9.2016 Tampereella



Diabetes 2016 -messut tarjoaa kävijälle laajan ja monipuolisen näyttelyn, johon osallistuvat kaikki keskeiset diabeteksen hoitoon liittyvät toimijat.

PERJANTAINA, ensimmäisenä messupäivänä on yleisohjelmassa tarjolla tuoretta tietoa diabeteksestä: geenien rooli tyypin 2 diabeteksessa, vinkkejä tyypin 2 diabeteksen omahoitoon, asiaa liikunnasta sekä ruoka-aiheinen paneelikeskustelu.

LAUANTAINA ohjelmassa painottuvat tyypin 1 diabetes ja diabetes lapsiperheessä. Aiheina mm. hoitoväsymys, lapsen diabetes, diabetes ja keliakia yms.

Mikäli löytyy halukkaita lähtijöitä messuille, niin yhdistys järjestää kimpamatkan messuille! Lähempänä selviää bussiaikautaulu, matkan hinta ja lounaspaikka. Ilmoittautumiset ja tiedustelut yhdistyksen omaan puhelinnumeroon p. 0400 169046.

Seuraa ajankohtaista tietoa messuista [www.diabetesmessut.fi](http://www.diabetesmessut.fi) tai Diabeteslehdestä!

MESSUT JÄRJESTÄÄ: Suomen Diabetesliitto ja Expomark Oy.

## Onko uutta diabetesrintamalta?

Meille aina tapahtuu. Kela on muistanut meitä nostamalla diabeteslääkkeiden omavastuuta 50 %:lla, eli jokainen resepti maksaa siis erikseen 4.50 €, vaikka lääke on 100 % korvattu. Lisäksi ns. alkuomavastuu (50 €) peritään niiltäkin, joiden lääke on 100 % korvattu, eli siis myös insuliinista. Peruskorvaus nousee 35 %:sta 40 %:iin, mutta tällähän ei ole vaikutusta diabeteslääkkeisiin.

Jotain paraneekin: Forxiga ja Jardiance saavat 100 % korvattavuuden. Ne ovat kiinnostavia, vielä aika uusia tablettimuotoisia lääkkeitä, jotka myös jonkin verran pudottavat painoa. Uusi Trulicity (kuuluu samaan ryhmään kuin Victoza) sai peruskorvattavuuden. Uusista insuliineista tuli Toujeosta ja Abasaglarista 100 % korvattavia, kiinnostavasta pitkävaikutteisesta Tresibasta myös, mutta sillä on monenlaisia käyttöehtoja.

Tyypin 2 diabeetikoille määrätään varmaan Forxiga/Jardiancea tulevaisuudessa aikaisempaa ahkerammin. Toujeo-insuliini sopii etenkin niille joilla on suuri insuliiniannos (se on Lantuksen vahvennettu muoto). Pikainsuliinistakin tuli vahvempi muoto, Humalog U-200, siitähän hyötyä suuriannoksille.

Loimaalle saattaa tulla jalkaterapeutin vastaanotto, mutta se on vasta neuvotteluissa. Loimaan diabetes-vastaanotto suunnittelee muuttavansa sairaalan vapautuneisiin laboratorion tiloihin (2. kerros). Sinne tulisi oikea diabeteksen osaamiskeskus. Tämä on vasta suunnittelussa, ja sen tulee vielä käydä läpi monta hyväksyntää.

Markku Vähätalo

Loimaan kaupungin sosiaali- ja terveystalot

# TOIMINTAA LOIMAALLA

## Yhdistyksen hallituksen yhteystiedot 2016

- Vesa Anttila – puheenjohtaja, p. 0400 541093/  
vesaanttila85@gmail.com
  - Aira Lankinen – varapuheenjohtaja, jäsenasioiden hoitaja, p.  
044 3480655/lankinen.aira@gmail.com
  - Elina Salonen – sihteeri, p.050 3794355/  
elina.salonen2015@gmail.com
  - Anniina Keskitalo – vertaistukiryhmätoiminta, p. 0400  
683048/anniina.keskitalo1@gmail.com
  - Markku Vähätalo – hallituksen asiantuntijajäsen
  - Esa Virta – liikuntavastaava, p. 0400 177088
  - Tarmo Virtanen – liikuntavastaava, p. 050 4658103
  - Aimo Polo – hallituksen jäsen p. 0442195616
- 
- Voit liittyä yhdistyksen jäseneksi: yhdistyksen tapahtumissa,  
[www.diabetes.fi/liity](http://www.diabetes.fi/liity) tai ota suoraan yhteyttä hallitukseen!
  - Yhdistyksen oma puh.nro. 0400-169046.
  - Yhdistyksen löydät nyt myös Facebookista!
  - Yhdistyksenjäsenmaksu v. 2016 on 17e. Uusi jäsen voi tilata  
Diabetes-lehden vuosikerran edulliseen jäsenetuhintaan (14 € v.  
2016) lähde: Diabetesliitto. Lisätietoja saat Diabetesliiton  
internetsivuilta.

Yhdistyksen kevätkokous pidetään torstaina  
31.3.2016 klo 18 SAK:lla (Kauppalankatu, Loimaa,  
Kaupungintaloa vastapäätä). Tervetuloa!



Kesällä vietetään taas perinteisiä rantapäiviä:

Kakarlammella (Parravahantie 244, Mellilä) **perjantaina**  
3.6.klo 16 alkaen. Mukaan ovat lupautuneet myös Marja ja  
Osmo Leikasto.

Virtaan Myllykylän lähteentupa (Myllylähteentie 4, Oripää)  
**perjantaina 12.8 klo 16 alkaen.** Rantapäivissä  
luvassa makkaranpaistoa, uimista, saunomista,  
mukavaa yhdessä oloa yms. Tervetuloa!



Keväällä 2016 on tulossa luento aiheesta Omakanta tutuksi,  
luento järjestetään yhteistyössä Loimaan Sydänyhdistyksen  
kanssa. Tarkempi ajankohta selviää myöhemmin, seuraa  
ilmoitteluamme!

## Muualla tapahtuu

D-nuorten leiri 27.-29.5.2016 Lounais-Suomen  
Diabetesyhdistys ry järjestää viikonloppuleirin 11-14-  
vuotiaille d-nuorille kesäloman kynnyksellä. 27.-29.16  
Kunsteniemen leirikeskuksessa Naantalin Rymättylässä.  
Ilmoittautuminen 31.3 mennessä. Lisätiedot Leirijohtaja  
Hanna Aalto p. 0407515534.