



Loimaan Seudun
Diabetesyhdistys

www.loimaanseudundiabetes.net

loimaanseudundiabetes@gmail.com

Yhdistyksen puh.nro 0400-169046

Löydät meidät myös facebookista!

Jäsentiedote kevät 2017

Tulossa maaliskuussa 28.3 Diabetestietoa läheisille -tapahtuma Heimolinnassa Loimaalla! Ohjelmassa mm. esittelypisteitä, diabeteslääkäri Markku Vähätalon luento, paikalla myös verensokerimittarifirman edustaja, Loimaan diabetesneuvolan diabeteshoitajat yms. Lue lisää sisäsivuiltamme.

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



Diabetestietoa läheisille- tapahtuma Heimolinnassa tiistaina 28.3 klo 12-16

Kaipaatko lisää tietoa diabeteksestä? Tule kuuntelemaan ja tutustumaan erilaisiin aiheita koskeviin esittelypisteisiin!

- **Diabeteslääkäri Markku Vähätalon luento**

Ohjelmassa mm. erilaisia esittelypisteitä:

- **Anniina Keskitalo: Lasten ja nuorten diabetes**
- **Loimaan Seudun Omaishoitajat ja läheiset ry:n esittelyä**
- **Loimaan Seudun Diabetesyhdistyksen esittelyä**
- **Loimaan terveystieteiden keskuksen fysioterapeutit**
- **Loimaan diabetesneuvolan esittely, mm. kalorilaskentaa**
- **Jalkahoitaja Anne Peltola**
- **Verensokerimittari Contour-firman tuote-esittelyä**

Järj. Loimaan diabetesneuvola ja:



**Loimaan Seudun
Omaishoitajat ja Läheiset Ry**



Diabetesliiton toimintaa



Tervetuloa kurssille Diabeteskeskukseemme Tampereelle Näsijärven rannalle. Kurssimme tarjoavat vertaistukea, osaamista ja vinkkejä diabeetikoiden omahoidon tueksi.

Kurssimme on tarkoitettu diabeetikoille vauvasta vaariin diabetestyyppistä riippumatta. Myös diabeetikoiden läheiset voivat tulla mukaan osalle kursseistamme. Kurssit ovat avoimia kaikille; olet lämpimästi tervetullut Diabeteskeskukseen, vaikka et olisikaan diabetesyhdistyksen jäsen.



Kurssiemme toteutuksesta vastaa kokenut moniammatillinen tiimimme. Diabeteskeskuksessa työskentelevillä lääkäreillä, diabeteshoitajilla, ravitsemusterapeuteilla, psykologeilla, liikunnanohjaajilla ja jalkojenhoitajalla on yhteensä vuosikymmenien kokemus diabeetikoiden kuntoutuksesta ja diabeteksen hoidon ammattilaisten koulutuksesta.

Järjestämme Diabeteskeskuksessa kursseja: lapsiperheille, nuorille, työikäisille, eläkeläisille, erityisryhmille, isovanhemmille. Kursseille voi tulla Kelan maksamana, maksusitoumuksella tai itse maksaen.

(Lähde: www.diabetes.fi).

Lisätietoa ja muuta ajankohtaista löydät Diabetesliiton nettisivuilta:
<http://www.diabetes.fi/kuntoutus>





VERTAISTUKIRYHMÄ TOIMINTAA LOIMAALLA

- **Hirvikosken uuden apteekkarin esittely ja ajankohtaiset asiat**

Hirvikosken uusi apteekkari Mari Vienola tulee kertomaan ajankohtaisista asioista **tiistaina 14.2 klo 17 Kartanonmäen palvelukeskuksen takahuoneelle** (Juvantie 1, Loimaa). Tervetuloa kuuntelemaan!

- **Liikuntaa vertaistuen lomassa, lähdetään porukalla ulkoilemaan pururadalle!**

Lähdetään yhdessä lenkille **Loimaan kaupungin pururadalle keskiviikkona 12.4 klo 17, lähtö Loimaan urheilukeskuksen parkkipaikalta** (Sammonkatu, Loimaa). Rentoa lenkkeilyä pururadan maastossa omaan tahtiin (ei erillistä liikunnanohjaajaa). Mukaan rento ja iloinen mieli! (Jos kiinnostusta löytyy, niin järjestetään enemmänkin ulkoiluittoja kevään aikana).



Tervetuloa!

Lisätiedot ryhmästä Anniinalta p. 040 0683048 tai Elinalta p. 0503794355. Toiveita ryhmän tapaamisaiheiksi otetaan myös mielellään vastaan.

Hallituksen uudet jäsenet esittäytyvät

Tervehdys kaikille!

Olen Mirja Hirvilahti Loimaalta. Sain vajaa vuosi sitten diagnoosin 2-tyyppin diabeteksestä. Siitä alkoi iso, positiivinen muutos elämässäni. Samalla liityin Diabetesyhdistykseen ja menin kevätkokoukseen tutustuakseni muihin diabeetikoihin. Sillä tiellä ollaan, nyt hallituksen varajäsenenä. Päivät työskentelen Humppilassa ja illat kuluvat nykyään erilaisten liikuntaharrastusten ja yhdistystoiminnan parissa. Uusin aluevaltaus on sukkien neulominen.

Olen Maija Leppäaho-Pietilä, loimaalainen sairaanhoitaja. Harrastuksiini kuuluu cairnterrierini kanssa liikkuminen ja ulkoilu, lukeminen ja pienten lastenlasteni kanssa touhuaminen. Tein sairaanhoitajakoulutuksen yhteydessä opinnäytetyöni Loimaan Seudun Diabetesyhdistys ry:lle. Aiheena oli Tyypin 2 diabetesta sairastavien hoitoon sitoutuminen Loimaan Seudun Diabetesyhdistys ry:ssä. Työ on nähtävillä Loimaan diabetesneuvolassa ja Pöytyän terveyskeskuksessa. Olen kiinnostunut oppimaan kaikkea uutta ja koulutan itseäni terveydenhoitoon liittyvissä koulutuksissa aina mahdollisuuksien mukaan. Oikein hyvää vuoden alkua ja kevättä kaikille!



Tervehdys Yläneeltä!

Olen Matti Leivo hallituksen uusi jäsen. Sairastuin Diabetekseen muutama vuosi sitten. Olen käynyt vertaisryhmässä Kyrössä. Olen kiinnostunut uusista lääkkeistä ja hoitomuodoista. Harrastuksiin kuuluu kotiseututyö, lukeminen ja liikunta.



Loimaan Seudun
Diabetesyhdistys

- **Vesa Anttila –puheenjohtaja,**
vesaanttila85@gmail.com, p.0400 541 093
- **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
- **Maija Leppäaho-Pietilä –rahastonhoitaja** maija.pietila65@suomi24.fi, p. 050
3444701
- **Tarmo Virtanen – liikuntavastaava,** p. 050 4658 103
- **Esa Virta- liikuntavastaava,** p. 0400 177 088
- **Markku Vähätalo - hallituksen asiantuntijajäsen**
- **Matti Leivo -Pöytyän seudun yhteyshenkilö,** paivinummelda@suomi24.fi, p.
040596082
- **Mirja Hirvilahti- hallituksen varajäsen**
- **Janne Lukka- hallituksen varajäsen**

Käythän katsomassa uudistuneet kotisivumme osoitteessa

www.loimaanseundidiabetes.net

Diabeteksen kanssa eläminen vuonna 2017

Tammikuussa 1922 nuori Leonard on diabeteksen vuoksi Toronton sairaalassa. Tiukka nälkädieetti on ainoa hoitokeino, mutta tämä vain hidastaa väistämätöntä kuolemaa. Tutkijat ovat saaneet luvan kokeilla uutta lääkettä. Ensimmäinen insuliini on vielä liian epäpuhdasta ja tehotonta. Tutkija, James Collip, päättää kuitenkin jatkaa eläinten haimoista otetun insuliinin jalostamista. Tammikuun 23. päivänä 1923 Leonard saa Collipin valmistamaa insuliini. Tämän jälkeen verensokeri alkaa laskea ja Leonardin vointi kohentua. *

Insuliinin keksiminen oli mullistus diabeteksen hoidossa. Tähän päivään mennessä hoito on kehittynyt monta askelta eteenpäin. Tämän päivän tutkijoiden tavoitteena, insuliinin keksimisen sijaan, on istuttaa diabeetikon haimaan uusia insuliinia tuottavia saarekesoluja. Käytössä on insuliinikyniä, -pumppuja, verensokeria mittaavia sensoreita ja verensokerimittareita, jotka saa liitettyä älypuhelimeen.

Hoidon kehittyminen ei kuitenkaan yksistään helpota diabeteksen hoitoa. Välillä on hankalaa motivoitua pitkäaikaissairauden hoitoon. Toisille tärkeä motivaation lisääjä voi olla muiden diabeetikoiden kanssa keskustelu, toisille taas yhteinen uimareissu. Tammikuussa 2017, 95 vuotta myöhemmin, mietimme hallituksen voimin mitä mukavaa ja toimintakykyä tukevaa toimintaa keksimme tälle vuodelle. Toivomme, että onnistuimme löytämään jokaiselle jotakin mieleistä. Kaikille tervetuloa mukaan toimintaamme tänäkin vuonna, löydetään yhdessä tukea elämään diabeteksen kanssa!

Hallituksen jäsen Anniina Keskitalo, vertaistukitoiminta

*Lähde: Suomen diabetesliiton verkkosivu. Alkuperäinen lähde perustuu Tord Ajankin kirjaan, Historien om diabetes och insulinets upptäkt. Teos on kirjailijan kustantama, painettu Tukholmassa 2007.

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.

Yhdistyksen kevätkokous



Sääntömääräinen kevätkokous pidetään tiistaina 25.4. klo 18 Kartanonmäen palvelukeskuksen takahuoneella (Juvantie 1, Loimaa). Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Perinteinen rantapäivä

Vietämme perinteistä rantapäivää Kakarlammella (Parravahantie 244, Mellilä) **perjantaina 9.6 klo 15 alkaen**, ohjelmassa rentoa yhdessäoloa, uintia, saunomista. Tervetuloa mukaan!



Elokuussa Sinua varten -messut

Messut järjestetään 25.-26.8.2017 Loimaan liikuntahallilla (Puistokatu, Loimaa), järj. Loimaa.

Jos haluat jatkossa saada jäsentiedotteen sähköisesti, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi sihteerille. Hallituksen yhteystiedot löydät nettisivuiltamme!