



Jäsentiedote

www.etelapohjanmaandiabetes.fi | etelapohjanmaandiabetes@gmail.com
puh. 045 316 9250



*Säilytä!
Ajankohtaista
asiaa koko
vuodeksi!*

TOIMINNAN PAINOPISTEET

- 1** Paikallisten ryhmätoimintojen aktivointi koko toiminta-alueella.
- 2** Kaikenikäisten diabeetikoiden edunvalvonta.
- 3** Yhdistyksen näkyvyyden lisääminen, sekä jäsenten tiedottaminen.

TOIMIALUE

- Seinäjoki (Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro)
- Kurikka (Jalasjärvi, Jurva)
- Kauhava (Alahärmä, Ylihärmä, Korttesjärvi)
- Isokyrö, Ilmajoki, Lapua, Ähtäri, Soini, Kauhajoki
- Teuva, Karijoki, Isojoki ja Kristiinan-kaupunki
- Alajärvi, Vimpeli, Lappajärvi ja Evijärvi



SEINÄJOEN KESKUS-APTEEKKI

Suupohjantie 57, IDEAPARK, 60320 Seinäjoki

Puh. (06) 4201 900

www.seinajoenkeskusapteekki.fi





Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry

**edustaa koko maakunnan alueen
diabeetikoita ja heidän läheisiään**

Olemme jo pitkään tehneet työtä koko alueen diabetesyhteisön puolesta puhujina ja edunvalvojina sekä tarjoamalla matalan kynnyksen vertaistukea paikallistoiminnan kautta. Toiminta-alueitamme on lähes koko maakunta sekä Kristiinankaupungin suomenkielisten diabeetikoiden paikallistoiminta. Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry toimii vapaaehtoistyön voimin ja meidän jäsenmaksumme on tänä vuonna vain 16 €/vuodessa eli 0,04 €/vuorokaudessa. Jäseneksi voit liittyä meidän kotisivujen kautta eli etelapohjanmaandiabetes.fi Jäsenmaksusta osa tilitetään meille, ja osa jää Diabetesliitolle. Diabetesliitto, joka muodostuu paikallisyhdistyksistä, tekee valtakunnallista edunvalvontaa, tiedottaa ja kokoaa paikallisyhdistykset yhteen. Me kaikki teemme yhdessä vahvaa yhteistyötä diabeetikoiden edunvalvonta työssä niin valtakunnallisella kuin paikallisella tasollakin. Edunvalvonta on merkityksellistä työtä ja jokainen jäseneksi liittynyt on anta-

massa tukensa tälle työlle, samalla kun saa yhteisön edut käyttöönsä. Vahvan yhteisön ääni kuuluu paremmin, kuin heikosti järjestäytyneen. Vahva yhteisö muodostuu vain, jos kaikki diabeetikot ovat mukana vaikuttamassa oman edun valvonnassa.

Tule sinäkin iloiseen joukkoomme tekemään vapaaehtoistyötä diabetesyhteisön hyväksi. Mahdollisuuksia on monia, ja tässä muutama esimerkki: paikallistoiminta, erilaiset tapahtumat ja retket, Olka-toiminta keskussairaalassa, Pieni Ele-vaalikeräyksen lipasvahtina kevään Eduskuntavaaleissa. Vapaaehtoistyösi voi olla kertaluonteista tai toistuvaa, omien mahdollisuuksiesi mukaan. Vapaaehtoistyö tehtävien osalta voit olla yhteydessä hallituksen jäseniin tai paikallistoiminnan vastuuhenkilöihin ja heidän yhteystietonsa löydät tästä Jäsentiedotteesta.

Virpi Kanth

YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS

Järjestötalolla (Kalevankatu 2, 4 krs. käynti Ruukintien ja Kalevankadun kulmasta, hissi käytössä.)

keskiviikkona 15.3.2023 klo:18:00

Käsittelyssä vuosikokoukselle määrätty asiat.

Vuosikokoukseen ennakoilmoittautuminen pe 10.3.2023 mennessä etelapohjanmaandabetes@gmail.com tai puh: 045-3169250.

Kerrothan samalla osallistutko kokoukseen etänä vai paiknanpäällä Järjestötalolla.



Päivitä jäsentietosi

osoitteesi, puhelinnumerosi ja mikäli sinulla on sähköpostiosoite, niin sekin kannattaa ilmoittaa Diabetesliiton jäsenrekisteriin puh 050 310 6611 tai sähköpostilla: jasenasiat@diabetes.fi.

KUN JÄSENTIETOSI ON AJAN TASALLA, saat tietoa tapahtumista yms. tekstiviestillä tai sähköpostilla Diabetesliitosta.

Kun Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry hallitus tai paikallinen kerho haluaa tiedottaa sinua, niin me tilaamme viestin/sähköpostin Diabetesliitosta jäsenrekisterin hoitajalta. Tieto tavoittaa sinut nopeasti.

Tapahtumien ja retkien toteutusaika tai -tapa voi muuttua meistä riippumattomista syistä.

Hallituksen jäsenet



VIRPI KANTH

puheenjohtaja

virpi.kanth@gmail.com

040 779 2182



HELI HIETALA

hshietala@gmail.com

040 745 9738



TIINA KANKAANPÄÄ

varapuheenjohtaja

tiina.kankaanpaa@kurikka.fi

040 139 1772



ALICE KOIVUAHO

alice.koivuaho@gmail.com

0400 516 995



ANU HAKONIEMI

sihteeri ja rahastonhoitaja,

etelapohjanmaandiabetes@
gmail.com

040 545 0190



TIINA POUKKA

tiina.poukka@live.com

0500 864 815



ESKO HAUKKALA

esko@haukkala.net

0500 662 180



TAPIO LAE

tapio@tapiolaey.com

044 036 3400



SINIKKA HONKARANTA

sinikka.latti@gmail.com

044 522 8992

Ota rohkeasti yhteyttä!

YHDISTYKSEN POSTIT:

Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry
c/o Anu Hakoniemi,
Alaanentie 55, 60800 Ilmajoki

ETELÄ-POHJANMAAN DIABETES- YHDISTYKSEN HALLITUS

toimii vapaaehtoistyön voimalla. Yhdistysemme toiminta perustuu jäsentemme hyvinvoinnin ja toiminnan ympärille. Taloudellisesti olemme jäsenmaksujen, tuki- ja avustusmaksujen sekä erilaisten hankerahoitusten varassa.

Vastaanotamme lahjoituksia yhdistyksen toimintaan, maksut voit suorittaa suoraan yhdistyksen tilille:

FI63 5419 0140 0850 71.

Jäsenedut

Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry:n jäsenkorttia näyttämällä toiminta-alueemme seuraavat yritykset tarjoavat henkilökohtaisia etuja:

ALAVUS

- **5 € alennus jalkahoidosta**
HOIVA-JA KOTIAPU SIRPA
Sirpa Keisanen p. 040 5548386
- **1 € alennus leffalipusta**
ALAVUS KINO KYNTÄJÄ
elokuviin.info

ALAJÄRVI

- **30 % alennus normaalihintaisista silmälaseista**
FENNO OPTIIKKA LILJAMO
OPTIIKKA OY
Keskuskatu 10 Alajärvi
p. 044 7146202
- **10 % alennus hoidoista**
KALEVALAINEN JÄSENKORJAUS
ANNELI PAAVOLA
Hoiskontie 9, Alajärvi p. 040 7600909
- **10 % alennus tuotteista**
PARTURI-KAMPAAMO M.O.W
Maxin-kauppakeskus, Kurejoentie 2
Alajärvi, p. 044 2362851
- **5 € alennus jalkahoidosta**
HOIVA-JA KOTIAPU SIRPA
Sirpa Keisanen p. 040 5548386

EVIJÄRVI

- **Jalkahoito 55 €**
JALKAOHITAJA SARI URPILAINEN
jalkahoitaja-sari-urpilainen.com
p. 045 8819767

ISOKYRÖ

- **10 % alennus palveluista**
PARTURIKAMPAAMO
KRUUSOOMAAKARI
p. 040 5146971

KAUHAVA

- **Jalkahoito 55 €**
JALKAOHITAJA SARI URPILAINEN
jalkahoitaja-sari-urpilainen.com
p. 045 8819767
- **3 € alennus/hlö Härmäläisestä Kylpyläpäivästä**
HÄRMÄN KYLPYLÄ
(sis. kylpylä & buffet ruokailu)
p. 06 4831111, harmankylpyla.fi

KURIKKA

- **40 % alennus normaalihintaisista silmälaseista**
KURIKAN NÄKÖKULMA
p. 06 451 0900, www.nakokulma.fi
- **10 % alennus lasten hiustenleikkauksesta**
STUDIO WAU
p. 050 446 4444,
varaa.timma.fi/studiowau
- **20 % alennus normaalihintaisista tekstiileistä ja jalkineista**
KESPORT KURIKKA
p. 020 741 4730, kesportkurikka.fi

LAPPAJÄRVI

- **10 % alennus hoitolassa tehdyistä hoidoista**
HOITOLA HENNA
p. 050 3138229
- **Jalkahoito 55 €**
JALKAOITAJA SARI URPILAINEN
jalkahoitaja-sari-urpilainen.com
p. 045 8819767

LAPUA

- **Jalkahoito 55 €**
JALKAOITAJA SARI URPILAINEN
jalkahoitaja-sari-urpilainen.com
p. 045 8819767

LEHTIMÄKI

- **5 € alennus jalkahoidosta**
JALKAOITAJA HELENA KYTÖLÄ
helahoitola.com p. 044 5384191

SEINÄJOKI

- **10 % alennus palveluista, ei tuotteista**
JALKAOITOLA KULKURI
www.kulkuri.fi, p. 050 5925161
- **10 % alennus vyöhyketerapiasta**
SINFONIA, EEVA-LIISA RISSA
sinfoniaoy.fi, p. 050 5169540
- **10 % alennus jalkahoidoista**
SINFONIA, SANNA-KAISA TUOHIMAA
sinfoniaoy.fi, p. 050 5169540
- **10 % alennus jalkahoidoista**
SINFONIA, SATU PASKI
sinfoniaoy.fi, p. 050 5169540

- **10 % alennus kuulokojeiden perushuollosta ja säätökäynnistä**
SEINÄJOEN KUULOPISTE
kuulopiste.fi, p. 044 3520474
- **15 % alennus Footlogix jalkahoidosta**
HYVINVOINTIPALVELUT TMI
HANNE STOLT
hannestolt.com, p. 045 6502946

SOINI

- **5 € alennus jalkahoidosta**
PÄIVI LAITILA
Heinämäentie 26 Soini
p. 050 4009401
- **7 € alennus 10 kerran uimahallikuntosali kortista**
(kunnantalolta tai kirjastosta ostettuna)
- **3 € omavastuu kerran viikossa**
Garage Gym kuntosali
Jaakontie 37 p. 040 5555081

ÄHTÄRI

- **5 € alennus jalkahoidosta**
JALKAOITOLA
TARJA PUSAA-POUKKA
p. 040 0166166
- **3 € omavastuu kerran viikossa**
KUNTOSALI TAKU
Ostolantie 15 Ähtäri (käynti sisäpihan puolelta) p. 040 7362806
- **Tuettu hinta**
UIMAHALLI-KUNTOSALI
HOTELLI MESIKÄMMEN
kaupunki määrittelee hinnan
- **1 € alennus leffalipusta**
ÄHTÄRIN SUN KINO
elokuviin.info

Huom.

Paikallisten jäsenetujen lisäksi jäsenemme ovat oikeutettuja Diabetesliiton neuvotteleihin valtakunnallisiin jäsenetuihin!
www.diabetes.fi/yhteiso/jasenedut

Diabetesliiton palveluja vain jäsenille

1. **SOSIAALI- JA TERVEYSNEUVONTA** p. 050 567 2555
palvelee ma klo 8.30–11.00 ja to klo 12–15
2. **DIABETES NEUVONTAPUHELIN** ma – pe klo 9.00–13.00.
Maksuttoman palvelun puhelinnumero on Jäsenkortissa painettuna.

MUISTA OTTAA JÄSENKORTTI jäsenmaksulaskusta TALTEEN!

Jäsenkortin esittämällä saat jäsenetuja, joita maakunnan yritykset tarjoavat.

Valtakunnallinen ilmainen päivystysneuvonta numero 116117.

Terveystieteiden ammattilaiset vastaavat, takaisinsoitto palvelu. Soita, jos olet epävarma omasta tai läheisesi terveystilanteesta.

Kiireellisissä tilanteissa soitto 112.

Vinkki

Paikkakunnat tarjoavat erilaisia liikuntaetuja diabeetikoille, tarkista oman paikkakuntasi ”ERLI” saatuus asuinpaikkakuntasi kotisivuilta, tai soittamalla liikuntatoimen sihteerille.



Hei kaikille makeille potilaille!

Olen diabetologi Suvi Hietaniemi ja työskentelen Seinäjoen keskussairaalan Diabeteskeskuksessa ja Kuusiolinnassa. Halusin kirjoittaa teille muutamista mielestäni tärkeistä ja ajankohtaisista asioista.

Osallistuin syyskuussa Euroopan diabetestutkijoiden kongressiin (EASD) oppiakseni uutta. Erittäin tehokas ja kiintoisa molekyyli tirzepatidi on tulossa muutaman vuoden kuluttua Suomeenkin. Sen vaikutus perustuu suolistohormoneihin kuten esimerkiksi Ozempicin, mutta se näyttäisi olevan liki puolet tehokkaampi sokerien ja painon suhteen. Mahtavaa saada jälleen uusia lääkkeitä, joista diabetesta sairastavat hyötyvät! Toivotaan, että pian saisimme myös Ozempicin 2 mg annosvahuuden käyttöön.

Monet ovat kyselleet Libre 3:n perään mutta minulla ei ole tarkkaa tietoa, milloin sen saaminen on mahdollista. Voi myös olla, että teemme hyvinvointialueelle tarkemmat kriteerit sitä käytäville. Diabetesteknologia näyttäisi kehittyvän huimaa vauhtia ja vuonna 2023 aikana saamme Diabeteskeskuksen koekäyttöön muutamia uusia insuliinipumppumalleja. Itse odotan innolla etenkin Omnipod 5 - insuliinipumppua, joka on ensimmäinen letkuton hybridi-eli älypumppu. Yhdysvalloissa pumppu on jo markkinoilla. Älypumppu tarkoittaa pumppua, jossa pumppu itsestään säätelee perus- eli basaali-insuliinin määrää verensokerien mukaan. Aterialla annettavat bolukset potilas hoitaa vielä itse laskemalla hiilihydraatit ja hyväksymällä pumpun annoslaskurin ehdotuksen insuliinimäärästä.

Muutama huomio vielä monipistoshoitaiseen potilaaseen liittyen. Jos sinulla on käytössäsi perusinsuliinin lisäksi



Suvi Hietaniemi.

ateriainsuliini, on verensokerin toistuva seuraaminen päivittäin erittäin tärkeää! Tapahtui se sitten sormenpäämittauksin tai sensoroimalla, kuten Librellä. Insuliinihoitoon liittyy nimittäin aina matalan verensokerin riski ja jo hoidon turvallisuudenkin kannalta seuranta on suositeltavaa. Mikäli hoitohenkilökunta on aloittanut sinulle ateriainsuliinit, sille lienee syynsä eli muutoin verensokeria ei saada tavoitteeseen vaan ne nousevat aina aterian yhteydessä. Olisi tärkeää pyrkiä noudattamaan ammattilaisen ohjeita parhaan tuloksen saamiseksi. Suosittelen kuljettamaan ateriainsuliinikynää mukana myös päivän riennoissa sillä muutamakin ateriainsuliiniton ateria viikossa nostaa pitkää sokeria 5–6 mmol/mol (0.5 %).

Toivon, että vuosi 2023 on sinulle antoisa ja tasapainoinen! On mahtavaa toimia diabeteslääkärinä näinä aikoina, kun kaikkea uutta ja innovatiivista on tullut ja tulee mahdollistamaan diabetesta sairastavan paremman elämänlaadun sairautensa kanssa. Tyytyväinen potilas tekee tyytyväisen lääkärin!

Talvisin terveisin, Suvi Hietaniemi

Paikallistoiminta 2023

Paikallistoiminta alkaa aina klo:18.00 ellei erikseen muuta kellonaikaa ole ilmoitettu. Ota rohkeasti yhteyttä sinua lähinnä olevan kerhon yhteyshenkilöön. Voit osallistua, vaikka useampaan kerhoon, olet tervetullut jokaisen alueen toimintaan. Paikallistoiminta on tauolla kesäkuu-elokuu, mutta Isokyröläiset kokoontuvat myös kesällä. Kerhoihin on vapaa pääsy ja kahvimaksu on vapaaehtoinen.

Ota rohkeasti yhteyttä paikkakuntasi yhteyshenkilöön!

EVIJÄRVI

Yhteydenotot p. 045 316 9250 Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry/etelapohjanmaandiabetes@gmail.com
Kuukauden kolmas tiistai ja ensimmäinen kerho on 21.02.2023 Pihlajarinne kerhotali Kirkkotie Evijärvi

ILMAJOKI

Toive Tynjälä p. 040 0662 471
tynjala.toive@gmail.com

LIIKUNTARYHMÄT Kansalaisopisto
Raavaat Miehet torstaisin klo 13–14 ja
Makeat Mimmit torstaisin klo 12–13
Ilmajoki-halli.

Hilkka Luukko p. 050 349 9927
hilu.luukko@gmail.com
Kuukauden toinen torstai Hopiarati
Kivenhakkaajantie 31

ISOKYRÖ

Anne Kujala p. 040 5269 168
kujalaanne@gmail.com
Kuukauden ensimmäisenä keskiviikko,
Liikuntahallin kahvio Piiloluolantie 6

JALASJÄRVI

Heikki Maja p. 040 8217 085
heikkimaja47@gmail.com
Kuukauden viimeinen keskiviikko,
Palveluportti Tenavatie 4

JÄRVISEUTU

Jouko Nuolikoski p. 044 5571 801
jonuoli@japo.fi
Riitta Johansson p. 040 5448 107
Kuukauden kolmas keskiviikko
ABC Alajärvi kabinetti



Facebook ryhmämme

- Etelä-Pohjanmaan Diabetes
- Etelä-Pohjanmaan lapsidiabeetikot
- Ähtärin ja Soinin Diabeteskerhot

KAUHAVA

Aira Lahti p. 040 5331 343
airahelena.lahti@gmail.com

Kirsti Hirvelä p.040 4712 353
Kuukauden ensimmäinen keskiviikko
Helmiranta Helminkuja 3 Kauhava

KAUHAJOKI

Sinikka Honkaranta p. 044 5228 992
sinikka.latti@gmail.com
Kuukauden viimeinen keskiviikko Sanssin
kulttuuritalo Eduskunnankatu 5 Kauha-
joki

KURIKKA

Tiina Kankaanpää p. 040 1391 772
tiina.kankaanpaa@kurikka.fi
Kuukauden kolmas maanantai Intola
Seurapuistikko 6 C 27

KRISTIINANKAUPUNKI

Terttu Wasenius p. 040 0714 580
Anneli Mäntylä p. 040 5345 347
Kuukauden viimeinen maanantai
Pääterveysasema Alfa-tila Lapväärtintie 8

LAPUA

Raija Kivimäki p. 040 8363 255
kivimakiraija@gmail.com
Kuukauden ensimmäinen täyden viikon
torstai klo 13.00 Seurakuntaopisto
Siiriläntie 11–13 Lapua.

KUNTOSALIVUORO

uimahallilla keskiviikkoisin klo 15–16

SEINÄJOKI

Alice Koivuaho p. 040 0516 995
alice.koivuaho@gmail.com

Tiina Poukka p. 050 0864 815

Esko Haukkala p. 050 0662 180
Kuukauden ensimmäinen maanantai
Järjestöotalo 4 krs, käynti Ruukintien ja
Kalevankadun kulmasta, hissi käytössä.

LENTOPALLO KERHO

Olli Lehtinen p. 040 7063 588
olli.lehtinen@netikka.fi
Törnävän ala-asteen liikuntahalli
keskiviikkoisin klo 19–20.30.
Jäsenille maksuton, muille 3 €/kerta.

SOINI

Ritva Sippola p. 040 7412 222
Kuukauden ensimmäinen tiistai,
Kotikuja 4 A 17

YLISTARO

Ylistaron hyvinvointi ja diabeteskerho
Merja Niemistö p. 045 6720 413
(merja.niemisto@gmail.com)
Sinikka Lammi p. 040 0575 498
Pirjo Puskala p. 040 0936 145
Kuukauden ensimmäinen torstai
Ylistaron kirjasto Kaukolanraitti 5

ÄHTÄRI

Virpi Kanth p. 040 7792 182
virpi.kanth@gmail.com
Kuukauden toinen tiistai,
Hantsa-talo toinen kerros, kulku hissillä.
Ostolantie 11 Ähtäri

Saitko joulukortteja Diabetes Wellness Suomi säätiöltä?

Diabetesyhdistyksiin ja Diabetesliittoon on jälleen tullut roppakaupalla kummastelevaa palautetta Diabetes Wellness Suomi säätiön varainkeruukirjeistä. Mikä näitä kirjeitä ja tuotelahjoja lähettävä Diabetes Wellness on, ja minne sen keräämät varat ohjautuvat?

Lukuisat ikäihmiset ovat kuluvan vuoden aikana saaneet postia Diabetes Wellness Suomi säätiöltä. Kirjepaketeissa on ollut mukana erilaisia ”tuotelahjoja”, pankkisiirtolomake ja saatekirje, jonka on allekirjoittanut yhdysvaltalainen lääkäri Walter M. Bortz. Loka-marraskuussa Diabetes Wellness on postittanut ainakin joulukortteja

Valitettavan moni on tulkinnut tuotelahjat ja varainkeruukirjeet Diabetesliiton lähettämiksi, samoin Diabetes Wellnessin toiminta on sekoitettu liiton ja yhdistysten vuonna 1976 perustamaan Diabetestutkimussäätiöön.

Moni on myös tehnyt rahalahjoituksia Diabetes Wellnessille luullen tukevansa suomalaista diabetesyhteisöä. Ja mitä useampia lahjoituksia on tehnyt, sitä tiuhempaan varainkeruukirjeitä Diabetes Wellnessiltä on tullut.

Diabetesyhdistyksillä, Diabetesliitolla ja Diabetestutkimussäätiöllä ei kuitenkaan ole mitään tekemistä Diabetes Wellnessin kanssa. Sille tehdyt rahalahjoitukset eivät siis ohjaudu yhdistysten, liiton tai oman säätiömme toiminnan tukemiseen.

Mikä on Diabetes Wellness Suomi säätiö?

Diabetes Wellness -verkosto on kansainvälinen varainkeruuorganisaatio. Vuodesta 2012 se on toiminut myös Suomessa Diabetes Wellness Suomi -säätiön nimellä.

Diabetes Wellness kertoo verkkosivullaan tukevansa kansainvälistä diabetestutkimusta myöntämällä apurahoja diabetestutkimukseen. Tätä tekstiä kirjoitettaessa Diabetes Wellness Suomi säätiön verkkosivuille ei tosin pääse: internet-selain varoittaa sivuilla mahdollisesti olevasta tietoturvahasta.



Diabetes Wellnessin verkkosivuilta – tai muustakaan lähteestä – ei ole ollut saatavissa avointa tietoa siitä, kuinka verkosto käyttää Suomesta keräämänsä lahjoitusvarat. Kun Diabetes Wellnessin suomalaisille verkkosivuille vielä pääsi, niillä kerrottiin, että Wellness oli tukenut suomalaisia diabetestutkijoita 50 000 eurolla viimeksi vuonna 2016. Vertailun vuoksi: oma Diabetes-tutkimussäätiömme tukee Suomessa tehtävää diabetestutkimusta joka vuosi yli kymmenkertaisella summalla eli 550 000 eurolla.

Mistä lisätietoa?

Diabetesliiton verkkosivuilla kerrotaan lyhyesti Diabetes Wellness Suomi säätiön toiminnasta, sivu löytyy osoitteesta: www.diabetes.fi/dws. Diabetes Wellnessin suomenkielisillä sivuilla ei tule käydä, jos internet-selain vielä varoittaa tietoturvahasta, sivujen osoite on: www.diabeteswellness.fi.

Diabetes Wellness Suomi säätiön asiakaspalveluun voi soittaa maanantaista perjantaihin klo 9–16, puhelinnumero on 010 322 2027, sähköpostia voi lähettää osoitteeseen: asiakaspalvelu@diabeteswellness.fi.

Pyyntö varainkeruupositusten lopettamisesta tulee tehdä Diabetes Wellnessin asiakaspalveluun. Diabetes Wellnessin postitusten osoitelähde ei siis ole yhdistysten ja liiton jäsenrekisteri, eivätkä yhdistykset, liitto tai oma diabetestutkimussäätiömme voi vaikuttaa sen postitukseen.



Nuotti
APTEEKKI

KAUHAJOKI

Diabeteksen tavallisia lisäsairauksia ovat silmäpohjamuutokset: verkkokalvosairaus (retinopatia) ja muutokset tarkannäön alueella (makulopatia). Näitä molempia esiintyy sekä tyyppin 1 että 2 diabeteksissa.



Diabetes ja silmät

Diabeettiset verkkokalvomutokset kehittyvät vähitellen eivätkä alkuvaiheessa aiheuta oireita. Siksi diabeettista retinopatiaa seulotaan säännöllisesti silmänpohjakuvauksin.

Verkkokalvomutokset luokitellaan eri vaikeusasteiden mukaan, ja kaiken asteiseen retinopatiaan voi liittyä myös tarkannäön alueen muutoksia. Silmänpohjakuvauksissa diabeettiset muutokset näkyvät jopa paremmin kuin silmien mikroskooppitutkimuksessa, ja siksi osallistuminen seulontakuvauksiin on tärkeää. Ainostaan silloin kun diabeettista silmänsairautta hoidetaan silmätautien poliklinikalla, ei seulontakuvauksissa tarvitse käydä.

Koholla oleva verensokeri sekä suuret ailahtelut verensokeritasossa johtavat vähitellen silmänpohjan verisuonten vaurioitumiseen. Huonontuneen verenkierron aiheuttama hapenpuute johtaa suonten tukkeutumiseen. Pidemmälle edenneessä diabeettisessa silmänsairaudessa tällaiset muutokset voivat aiheuttaa

mm. tarkannäönalueen turvotukseen liittyen kuvan vääristymää tai näöntarkkuuden huonontumista, ja verenvuotoa silmän sisälle huonokuntoisista verisuonista eli nokisadoiretta. Silmänpohjamuutosten kehittymisen riskiä lisäävät liian korkea verenpaine, tupakointi, rasva-aineenvaihdunnan häiriöt, munuaissairaus ja anemia. Muita altistavia tekijöitä ovat diabeteksen sairastamisaika, diabetestyyppi, murrosikä, raskaus ja perinnölliset tekijät.

Tärkeintä diabeettisten silmänpohjamuutosten hoitoa ja ehkäisyä on mahdollisimman hyvä diabeteksen sekä muiden riskitekijöiden hoito ja silmänpohjien säännöllinen seuranta kuvauksin. Kuvaseurannan tavoite on löytää muutokset siten, että hoito voidaan toteuttaa oikea-aikaisesti. Verkkokalvon laserhoidolla eli valopolttohoidolla pyritään parantamaan verkkokalvon tärkeimpien alueiden verenkiertoa ja hapensaantia, hillitsemään uudisverisuonten kasvua ja vähentämään turvotusta. Diabeettisia

silmänpohjamuutoksia voidaan hoitaa myös silmän sisälle pistettävillä lääkeaineilla. Vaikea-asteisia silmänpohjamuutoksia joudutaan hoitamaan lasiais- ja verkkokalvokirurgian avulla.

Korkea verensokeri voi aiheuttaa silmän taittovoimakkuuden muutosta likitaitteisuuden suuntaan, jolloin kaukonäkö voi muuttua sumeammaksi ja lähinäkö paremmaksi. Kaihi eli linssin vanhenemisen myötä

taphtuva samentuminen etenee diabeetikoilla usein ikätasoista nopeammin. Diabetekseen liittyy myös tavallista enemmän kuivasilmäisyyttä eli silmän pinnan kuivumista ja jopa haavaumia. Myös värikalvon tulehduksen (iriitin) esiintyvyys on diabeetikoilla jonkin verran muuta väestöä suurempi.

*Elina Orhanen, LL,
silmätautien erikoislääkäri*

LÄMMINHENKINEN APTEEKKI KAUHAVAN KESKUSTASSA



**KAUHAVAN
YKKÖSAPTEEKKI**

KAUPPATIE 77 B 3, KAUHAVA

VERKKOKAUPPAMME PALVELEE 24/7
YKKOSAPTEEKKI.FI

Pohjanmaan oma apteekkiverkkikauppa



Tapahtumat 2023

JALKOJEN HAAVOJEN ENNALTAEHKÄISY JA JALKOJEN OMAHOITO

/Petri Mäki Respecta

Torstai 9.2.2023 klo 17.30–19.00. Järjestöalo, Kalevankatu 2, 4 krs, käynti Ruukintien ja Kalevankadun kulmasta.

Ilmoittautuminen 2.2.2023 mennessä ensisijaisesti tekstiviestillä puh: 045 316 9250. Tervetuloa!

VERENPAINEN JA MUNUAISET, ETÄLUENTO KUOPIOSTA

Järjestöalo, Kalevankatu 2, 4 krs, käynti Ruukintien ja Kalevankadun kulmasta, hissi käytössä.

Torstai 9.3.2023 klo 17.00–18.30.

Ilmoittautuminen 1.3.2023 mennessä puh: 045 316 9250 ensisijaisesti tekstiviestinä. Tervetuloa!

YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS

Järjestöalo, Kalevankatu 2, 4 krs, käynti Ruukintien ja Kalevankadun kulmasta, hissi käytössä.

Keskiviikko 15.3.2023 klo:18.00–20.00

Käsittelyssä vuosikoukselle määrätty asiat. Ilmoittautuminen 10.3.2023 mennessä puh 045 316 9250 ensisijaisesti tekstiviestillä. Tervetuloa!

DIABETES LAPSIPERHEIDEN VERTAISTUKI RYHMÄN ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN

Järjestöalo, Kalevankatu 2 4 krs, käynti Ruukintien ja Kalevankadun kulmasta, hissi käytössä.

Torstai 23.3.2023 klo. 18–20.00

EPSHP Lasten diabeteslääkäri ja diabeteshoitaja puhumassa. Ilmoittautuminen 16.3.2023 mennessä. Tervetuloa!

TYYPIN 1. DIABEETIKOIDEN TAPAHTUMA LUONTOTALO KÄPÄLIKÖSSÄ

Lauantai 25.3.2023 klo: 10–13.00

Lounas tarjoilu. Ohjelma tarkentuu, seuraa kotisivuja (ilmoitathan myös erityisruokavaliot).

Luontotalo Käpälikkö Kyrkösvuorentie 26 Seinäjoki

Ilmoittautuminen puh 045 316 9250 tai email: etelapohjanmaandiabetes@gmail.com: pe 10.3.2023 mennessä tarjoilun varaamisen vuoksi. Tervetuloa!

DIABETES JA SUUN TERVEYS LUENTO HAMMASLÄÄKÄRI JOHANNA NELIMARKKA

Järjestöalo, Kalevankatu 2, 4krs, käynti Ruukintien ja Kalevan-
kadun kulmasta, hissi käytössä.

Tiistai 12.9.2023 klo:18.00

Ilmoittautuminen 3.9.2023 mennessä. Tervetuloa!



Jäsenhankinta 2023

Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry toivottaa kaikki uudet jäsenet tervetulleiksi mukaan tapahtumiin. Lisäksi uusille jäsenille järjestetään vuosittain uusien jäsenten tapaamisia, joissa kuulet yhdistyksen tapahtumista ja toiminnasta. Saat tapaamisen lähestyessä henkilökohtaisen kutsun.

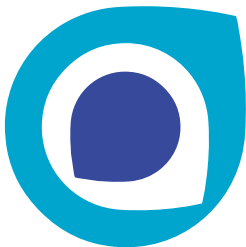
Liity jäseneksi

Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry:n jäseneksi ja samalla Diabetesliittoon. Saat liittymistunauksen vuoden 2023 Diabeteslehdet ilmaiseksi, sekä jatkossa 6 numeroa jäsenetuhintaan 16,00 € (jäsenyys +lehti v.2023 yhteensä 32,00 €). Alle 15-vuotiaan puolesta jäseneksi merkitään isä, äiti tai holhooja. Pelkkä jäsenyys 16 € (vain 0.04 €/päivässä).

LIITTYMISEN VOIT TEHDÄ soittamalla Diabetesliiton jäsensihteerille p.050 310 6611/ arkisin klo 9–15 tai yhdistyksen kotisivuilla www.etelapohjanmaandiabetes.fi

HUOM! Valtakunnallista ja paikallista edunvalvontaa, vertaistukea ja toimintaa 4 centillä päivässä!

*Tervetuloa mukaan
aktiiviseen
toimintaamme!*



**Etelä-Pohjanmaan
Diabetes**

www.etelapohjanmaandiabetes.fi
etelapohjanmaandiabetes@gmail.com

Ketoasidoosi eli happomyrkytys

johtuu insuliinin puutteesta eli ketoaineiden eli happojen kertymisestä elimistöön.

Jos perusinsuliinin pistoksia toistuvasti unohtuu, insuliinia on elimistössä liian vähän ja sokeritasapaino on korkea. Tällöin voi jokin äkillinen insuliinin tarvetta lisäävä sairaus johtaa nopeasti insuliinipuutoksen pahenemiseen ja happomyrkytykseen.

Lue lisää: Terveyskylä/Diabetestalo



**Kysy
diabeteksesta**

**maksullinen palvelu
ei jäsenille**

puh. 0600 94454
Hinta 0,95 €/min

TERVETULO!

SEINÄJOEN

Ykkösapteekki



PALVELEMME:

arkisin 9 – 20

La 9 – 17 Minimanissa

Su 11 – 16 Tehtaantie 5



Posti Green

NÄKÖ
kulma
KURIKASSA JO VUODESTA 2011

WWW.NAKOKULMA.FI
puh. 06 4510 900

**PALVELEVAT
SILMÄLÄÄKÄRIMME**

ERKKI ALHO
ELINA GRANHOLM
JUHA HAGMAN
JUKKA KURIKKA
EEVA ORHANEN
ELINA ORHANEN
PASI PÖYHÖNEN

**Meiltä
myös
jälkikaihin
laserointi**

KURIKAN NÄKÖKULMA OY
KIRKKOAHDE 1, KURIKKA