

Sokeripala

LOUNAISSUOMEN DIABETES RY:N JÄSENLEHTI 1 / 2025





**Saviseudun
Diabeteskerho on
aloittanut Loimaan
seudulla**

**KEVÄTKOKOUS
25.3. KLO 18**

**TOIMINNANJOHTAJA
ON ALOITTANUT!**

**Nyt on
aika
vaikuttaa**

Diabetesasema, Yliopistonkatu 37 A,
U-kerros, 20100 Turku.
Toimisto & ajanvaraukset p. 040 758 5113
Tiedotus p. 044 735 0121
WhatsApp p. 044 7350121

-  info@lounais-suomendiabetes.fi
tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi
-  www.lounais-suomendiabetes.fi
-  LounaisSuomenDiabetesry
-  lounaissuomendiabetesyhdistys

TOIMISTON AUKIOLOAJAT

Ma - Ke 9.30 - 16.30
To 9.30 - 19.00
Pe 8.30 - 13.00

POIKKEUKSET

To 17.4. 9.30 - 13.00
Pe 18.4. - ma 21.4. suljettu
Ke 30.4. 9.30 - 13.00
To 1.5. suljettu
Ke 28.5. 9.30 - 13.00
To 29.5. suljettu

HUOM! Ajanvarausvastaanotot sovitusti
myös toimiston aukioloaikojen
ulkopuolella.

VARATUN AJAN PERUUTUS

Peruutus tulee tehdä edellisenä
arkipäivänä toimiston aukioloaikana.
Peruuttamattomasta tai liian myöhään
peruutetusta ajasta laskutetaan 40 € + 5 €
laskutuspalkkio.

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
jäsentiedote 1/2025
Lehden toimitus: Mirja Kulo, Marjo Grönfors
Kansikuva: Marjo Grönfors
Painopaikka PAINO-KAARINA OY
painosmäärä 3800 kpl
Myynti ja aineisto Puh. 044 735 0121
tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

TOIMINNANJOHTAJA

Anneli Jylhä

TOIMISTOSIHTTEERI

Leena Hannonen-Niekkä

DIABETESHOITAJA, ERITYISASIAN TUNTIJA

Marjo Grönfors

JALKATERAPEUTIT (AMK)

Sofia Ervasto
Heidi Kokkonen
Essi Mäkinen
Olli Rautiainen

JALKOJENHOITAJAT (AT)

Tiina Ala-Nissilä
Thanh Tran

ERIKOISLÄÄKÄRIT

Anne Artukka
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Hannu Järveläinen, aseman vastaava lääkäri,
LKT, professori, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon
erityispätevyys

Hanna Laine
LT, dosentti, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon
erityispätevyys

Samu Lumijärvi
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Teemu Niiranen
LT, professori, sisätautien erikoislääkäri

RATKAISUKESKEINEN

VALMENTAJA/LYHYTTERAPEUTTI

Terhi-Maria Ekman
KTM, sertifioitu ratkaisukeskeinen coach /
lyhytterapeutti

Hyvät lukijat – nyt on vaikuttamisen aika

Huhtikuun 13. päivänä Suomessa järjestetään kunta- ja aluevaalit. Vaalit ovat ensimmäiset, kun uusi hallintomalli on otettu käyttöön ja lainvoimainen. Äänestäjää saattaa hämmentää, kun valittavia ehdokkaita on kahteen päätöksentekolimeen – oman kunnan valtuustoon ja aluevaltuustoon.

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen Varhan aluevaltuusto käyttää hyvinvointialueen ylintä päätösvaltaa ja johtaa hyvinvointialuetamme kokonaisuutena. Se vastaa Varsinais-Suomen hyvinvointialueen toiminnasta ja taloudesta, käyttää hyvinvointialueen päätösvaltaa ja siirtää toimivaltaansa hallintosäännön määräyksillä. Valtuustoon valitaan 79 valtuutettua neljäksi vuodeksi. Varhan tehtävänä on järjestää maakunnassa hyvinvointi- ja terveyspalvelut. Diabetesta sairastavien julkiset hoitopalvelut – jalkojenhoito aivan erityisesti – järjestetään Varhan osoittamien ehtojen mukaisesti. Siksi on tärkeää äänestää aluevaaleissa!

Kuntien valtuustoihin valitaan myös valtuutetut sen mukaan, mitä laki määrää kunnan valtuuston jäsenten lukumäärästä. Esimerkiksi Turussa on 85 valtuutettua. Kuntien vastuulla on kunnan elinvoimapaalvelut, sivistys-, kulttuuri- ja liikuntapalvelut. Nekin ovat diabetesta sairastaville tärkeitä siksi, että elinvoima ja liikunta luovat terveyttä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden



Kuva: Turun Sanomien arkisto

lisäosa eli HYTE-kerroin on kannustin, jolla kuntien rahoituksen valtionosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan. Tällä halutaan varmistaa kuntien aktiivinen toiminta asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi myös sote-uudistuksen jälkeen. Siksi on tärkeää äänestää myös kuntavaaleissa!

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenet voivat suosia vaalivalinnoissaan ehdokkaita, jotka ovat perehtyneet diabetesta sairastavien asiaan. Jokaisella on yksi ääni. Käytä sitä. Aktivoi lähipiirisi vaikuttamaan ja äänestämään ehdokastasi tai ehdokasta, joka tuntee diabetesta sairastavien asian. Äänestä molemmissa vaaleissa.

Yhdistys pyrkii tavoittamaan kaikkien puolueiden ehdokkaat ja informoimaan heitä toiveistamme päätöksentekijöille. Haluamme kiinnittää jokaisen kunta- ja aluevaaleissa ehdolla olevan huomion diabeteksen ennaltaehkäisyyn ja sen hoidon yhteiskunnalliseen merkittävyyteen.

Erityisesti haluamme vaikuttaa siihen, että yhdistys on jalkojenhoitopalveluissa Varhan palvelujen tuottaja sekä kumppani, jonka palvelujen käyttämiseen on olemassa toimiva ja jalkojen hoidon reaalikustannukset kattava palveluseteli.

Diabetesasema on monipuolinen palveluyksikkö, jossa on erinomaiset lääkäri- ja diabeteshoitajapalvelut. Näiden merkitys korostuu nyt, kun Varhan oma palvelutoimi on haasteissa. Olkaa reilusti yhteydessä asemalle ja kysykää lisää sen monipuolisista palveluista ja jäsenhinnoista.

Diabetes on piilevä kansantauti, jonka ennaltaehkäisy edellyttää kunta- ja aluehallintojen hyvää yhteistyötä kouluissa, oppilaitoksissa ja liikuntaharrastuksissa, sekä hyvää yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa.

Pyrimme saamaan torstaina 6.3. klo 11–14 Turun Hansatorille mahdollisimman monta ehdokasta mahdollisimman monesta puolueesta. Yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita torille vaikuttamaan!

Yhdistykselle on perustettu toiminnanjohtajan tehtävä. Siihen on valittu 24.2.2025 alkaen. Sairaanhoidtaja YAMK (sosiaali- ja terveysala, terveyden edistäminen) Anneli Jylhä. Hänet esitellään muualla lehdessämme. Toivotan omasta ja hallituksen puolesta Annelin tervetulleeksi yhdistyksen komentosillalle.

Yhdistyksen vuosikokous pidetään Turussa 25.3. klo 18 alkaen Taimi II:n tiloissa. Vuosikokous on tärkeä virstanpylväs yhdistyksen kehittämässä, sillä hallitus esittää kokoukselle sääntöuudistusta. Yhdistyksen hallituksen rinnalle perustetaan valtuusto, jonka tehtävänä on neuvoa ja tukea hallituksen toimintaa sekä vahvistaa yhdistyksen verkostoja ja vaikuttavuutta.

Yhdistyksessä on viimeisen vuoden aikana toteutettu joukko uudistuksia, joiden tavoitteena on ollut viedä yhdistys digitaaliseen aikaan, lisätä yhdistyksen vuorovaiikutteisuutta ja turvata yhdistyksen palvelukehitys sote- ja kuntauudistuksessa. Hallitus on yksimielisin päätöksin vienyt kehitystä tähän suuntaan samalla, kun diabetesaseman palvelut ovat kehittyneet ja monipuolistuneet muun muassa jalkojenhoitopalveluja tarjoavan auton myötä koko maakunnan alueella.

Yhdistys on tällä hetkellä hyvässä vireessä, mutta vireen ylläpito edellyttää meiltä tänä keväänä poikkeuksellista aktiivisuutta.

Toivotan yhdistyksen kaikille jäsenille ja heidän läheisilleen voimia aktiivisuuteen, terveyttä ja reipasta mieltä henkilökohtaisessa elämässä!

Anders Blom
varapuheenjohtaja

Kutsu Yhdistyksen KEVÄTKOKOUKSEEN



25.3.2025 KLO 18.00

Taimi II, Puutarhakatu 21

Kokouksessa käsitellään kevätkokouksen sääntömääräiset asiat sekä yhdistyksen sääntöjen muutos: 8§ valtuuskunta.

Lisäksi kuullaan yhdistyksen uuden toiminnanjohtajan esittely ja puheenvuoro

KAHVITUS KLO 17.30

TERVETULOA!



ANNELI JYLHÄ



Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Varsinaiset jäsenet:

Blom Anders, varapuheenjohtaja
Chryssanthou Jyri
Järveläinen Olli
Koskinen Rauni
Monnonen Markku
Oksa Raimo
Ranti Timo
Vähätalo Markku, rahastonhoitaja

Varajäsenet:

Palmu Tea
Kulo Mirja



Turun Konserttitalo
29.3.2025 Klo 19.00

Liput saa asemalta kaksi viikkoa ennen konserttia tai konserttitalolla 30 min ennen lipputarkistusta.

Olen Keskustan ehdokkaana kevään aluevaaleissa.

Olen pitkän linjan diabeteslääkäri ja itse diabeetikko, tyyppiä 1. Äänestä minua, niin lupaan ajaa diabeetikoiden asiaa **Varhassa!**



Markku Vähätalo
vuosia Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallituksessa.

Tärkeä tieto jalkojenhoidon lähetteistä ja niiden voimassaolosta

Hyvät jalkojenhoidon asiakkaat ja heidän läheisensä

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen aluehallitus teki joulun alla päätöksiä jalkojenhoidon käytännöistä vuodelle 2025. Vuosi 2025 on ns. siirtymäaika, jonka aikana siirrytään jalkojenhoitopalveluiden ostopalvelusopimuksista ja/tai suoraostoista kokonaan palvelusetelipalveluun 2026. Olemassa olevien ennen vuotta 2025 kirjoitettujen läheteiden osalta toimitaan kuten ennenkin ja samoilla ehdoilla, kuitenkin enintään vuoden 2025 ajan. Uusia ostopalvelulähetteitä ei siis enää tehdä.

BY TURKU AMK
Sun
hyvä elämä

Diabeetikon vuositarkastus

-10%

Alennushinta: 70,20 € (sis. toimistopalvelumaksun)
Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenille (ovh 78 €).

Tarkastus sisältää: B-PVK+T, P-ALAT, P-OmaGluk, fP-Gluk, P-Na+K, P-Krea, fP-Kol, fP-Kol-HDL, fP-Kol-LDL, fP-Trigly, B-HbA1c, U-AlbKre, P-TSH, Pt-GFRe-EPI, Pt-EKG-12

Osoite: Medisiina D, 2. kerros, Kiinamyllynkatu 10, 20520 Turku

Varaa aika: turkuamk.fi/naytteenotto



Turun ammattikorkeakoulun bioanalytiikka-opiskelijat tarjoavat Sinulle laboratorio- palveluja asiantuntijoidemme ohjauksessa. Laboratoriotöimintämme luvan on myöntänyt ja toimintaamme valvoo Lounais-Suomen aluehallintovirasto.

Anneli Jylhä tuo osaamisensa, asiantuntemuksensa ja verkostonsa yhdistyksen johtoon

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys on vahvistanut johtoaan. Yhdistyksen toiminnanjohtajana on aloittanut helmikuun lopussa Anneli Jylhä, jonka koko monipuolinen työura on kietoutunut diabeteksen ympärille. Lounais-Suomen Diabetesyhdistykseen Anneli siirtyy Diabetesliitosta, jossa hän toimi viimeisimpänä suunnittelijana ja asiantuntijajohtajana.

Anneli Jylhä kuvailee itseään diabeteksen vahvaksi ammattilaiseksi. Viimeiset 18 vuotta hän on toiminut eri tehtävissä Diabetesliitossa. Sitä aiempaan työuraan mahtuu sairaanhoitajan tehtävät, joissa diabeteksen hoitoon liittyvät asiat olivat niin ikään keskeisellä sijalla. Järjestöissä toimiminen ja järjestöjen toimintatavat ovat myös Annelille tuttuja.

Uusi toiminnanjohtaja saa johdettavakseen asiantuntevan organisaation

– Aloitan innokkaalla ja uteliaalla mielellä uudessa tehtävässäni. Uskon, että saan tarttua monenlaisiin asioihin ja odotan, että pääsen hyödyntämään aiemmissa tehtävissäni hankkimiani kokemuksia niin kehittämiseen, kouluttamiseen, asiantuntijaorganisaation johtamiseen kuin edun-

valvontaan liittyen. Erityisesti odotan, että pääsen edistämään jäsenistömme asioita ja heidän kokonaisuhyvinvointiaan Uskon, että pääsen tekemään työtä, jolla on merkitystä, sanoo Lounais-Suomen Diabetes ry:n uusi toiminnan johtaja Anneli Jylhä.

Haastatteluhetkellä Anneli on päässyt tutustumaan vasta pintapuolisesti Diabetesyhdistyksen toimintaan, mutta hän kehuu jo vuolaasti uusia kollegoitaan, jotka toimivat hänen mielestään aktiivisesti ja ammattimaisesti – ja täydellä sydämellä. – Uskon, että saan kaiken tuen niin asemalla toimivilta kuin hallitukselta, jotta pääsemme viemään Diabetesyhdistyksen toimintaa uudelle tasolle, sanoo Anneli.

Yhteistyössä on voimaa – suhde Varhaan on keskeinen

Anneli Jylhä uskoo yhteistyöhön niin sisäisesti kuin laajemmin eri sidosryhmien kanssa. Hän toivoo voivansa hyödyntää hyviä verkostojaan niin valtakunnan tasolla kuin eri puolilla Suomea uudessa työssään. Myös yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa on hänen mielestään paljon mahdollisuuksia. Monipuolisen yhteistyön lisäämisen lisäksi hän nostaa tärkeälle sijalle yhdistyksen rahoituksen varmistamisen, jotta Diabetesyhdistys voi kukoistaa myös tulevaisuudessa.

– Yhteistyö Varhan kanssa on tietysti tärkeää ja kevään aikana haluankin aloittaa suhteiden rakentamisen niin Varhan virkamiehiin kuin tuleviin aluehallinnon päättäjiin. On tärkeää, että päättäjät ymmärtävät esimerkiksi diabetesta sairastavien hoidon kannalta vaatimukset täyttävän jalkojenhoiton merkityksen myös kustannusnäkökulmasta, hän sanoo.

– Lounais-Suomen Diabetesyhdistys on iso

yhdistys. Haluan olla mukana kehittämässä sen toimintaa entisestään, jotta yhdistyksen toiminnan vaikuttavuutta voidaan lisätä ja työ saadaan entistä näkyvämmäksi. Työtä tehdään diabetesta sairastavien hyväksi, hän jatkaa. Kokonaishyvinvointi ja ennaltaehkäisevä työ ovat lähellä uuden toiminnanjohtajan ajatusmaailmaa. – Ennaltaehkäisemällä diabetesta ja parantamalla diabetekseen sairastuneiden hyvinvointia, ehkäistään samalla monia muita sairauksia, hän sanoo.

Diabetesyhdistys saa avoimen ja jämpäin toiminnanjohtajan

Anneli Jylhä on helposti lähestyttävä. Hän kuvailee itseään sosiaalseksi, avoimeksi ja keskustelevalaksi. Hän toivoo, että asiat saataisiin rullaamaan entistäkin paremmin. Määrätietoisuus asioiden eteenpäin viemisessä on hänelle luonteenomaista. Hän peräänkuuluttaa lisää vuorovaikutusta niin henkilötasolla kuin somekanavissa.

– Toivoisin, että viiden vuoden kuluttua Lounais-Suomen Diabetes olisi nykyistäkin isompi ja vaikuttavampi toimija alueellaan. Toivoisin, että meidät tunnetaan aktiivisena, hyvänä ja haluttuna kumppanina – kumppanina, jonka kanssa on helppo tehdä yhteistyötä ja joka halutaan mukaan eri hankkeisiin, sanoo Anneli Jylhä.

– Tehtäväni on toimia jäsenistön ja heidän läheistensä hyväksi – yhdistys on jäseniään varten. Toivoisin, että muidenkin olisi jatkossa entistä helpompi olla yhteydessä Lounais-Suomen Diabetesyhdistykseen kaikissa diabetekseen liittyvissä asioissa, sanoo yhdistyksen uusi toiminnanjohtaja Anneli Jylhä.



Kuva: Lounais-Suomen Diabetes ry:n uusi toiminnanjohtaja Anneli Jylhä aloittaa työnsä tutustumalla yhdistyksen toimintaan perinpohjaisesti, jotta hän pystyy paremmin luomaan pohjan yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi.

Anneli Jylhä

Lounais-Suomen Diabetes ry:n toiminnanjohtaja 24.2. alkaen.
Sairaanholtaja YAMK, sosiaali- ja terveysala, terveyden edistäminen
Puolison kanssa yhdessä kuusi lasta ja kaksi lastenlasta.
Harrastaa yhdistystoimintaa, veneilyä, mökkeilyä, liikuntaa ja neulomista.

Uusi tehtävä Lounais-Suomen Diabeteksen toiminnanjohtajana tarkoittaa Annelille myös muuttoa kokonaan Turun seudulle, jossa hän on pitänyt toista kotia jo useamman vuoden ajan. Myös Annelin juuret ovat Varsinais-Suomessa. Hän kävi koulunsa Halikossa ylioppilaksi valmistumiseensa saakka.

Saviseudun Diabeteskerho jatkaa diabetestoimintaa Loimaalla

Purkautuneen Loimaan Seudun Diabetesyhdistyksen edustajat, Vesa Anttila ja Kari Takalo sekä Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen pj. Tapio Jokinen ja Markku Vähätalo ovat sopineet toiminnan jatkamisesta Loimaan seudulla. Loimaalaiset ovat jo valinneet kerholle, joka toimii Turun yhdistyksen alaisena, nimenkin: **Saviseudun diabeteskerho**.

Sokeripala-lehteä on jo postitettu kaikille Loimaan yhdistyksen jäsenille. Jatkossa lehdessä tulee olemaan Loimaa-osio, johon toivotaan seutulaisten osallistuvan lähettämällä kuvia, tekstejä ja toiveita toimittajalle. Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen tapahtumiin voi osallistua jäsenhinnoilla toukokuun 2025 loppuun asti. Kesäkuusta alkaen vain jäsenmaksunsa maksaneet saavat edut. Matkoille, jotka voidaan ajaa Loimaan kautta, kuten tulevat Tuuri ja Tampere, otamme mielellämme osallistujat Loimaalta mukaan.

Niistä enemmän toisaalla lehdessä.

Tule mukaan, niin tutustutaan toisiimme!

Ennallaan jatkuva toiminta:
Mellilänjärven / Kakarlammin virkistyspäivät
Vesijumppa Vesihovissa tiistaisin klo 15 Loimaalla
Kuntosali keskiviikkoisin Kyrössä

Paikallisena yhteyshenkilönä Vesa Anttila 0400541093
Yhdistyksen yhteyshenkilönä toiminnanjohtaja Anneli Jylhä 044 7350121

Kevään tai syksyn aikana järjestetään Loimaalla diabetesaiheinen luentoilta.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallitus ja toimihenkilöt toivottavat Saviseudun diabeetikot ja läheiset lämpimästi tervetulleiksi mukaan toimintaan.

VAKKA-SUOMEN JÄSENEDET SÄILYVÄT ENNALLAAN v. 2025

**Uimahallin jäsenetu jatkuu uudessa Winterissä!
Lisätietoja toiminnanjohtajalta**



**Ilmoittautuminen
päättynyt**

**Tarkempi matkareitti ja lähtöaikataulu
ilmoitetaan tekstiviestillä ilmoittautuneille ennen
matkaa. Operettiesitys alkaa klo 19.00.**



**Iloinen leski -operetti
Helsinki 5.4.2025**

Kun esirippu nousee, tuntuu kuin astuisi suuriin, loisteliisiin juhliin. Franz Lehárin (1870–1948) kupliva operetti Iloinen leski tarjoaa ehtaa vanhan ajan glamouria, aateliston ilottelua, tarttuvia melodioita ja cancania.

Nuoren rikkaan lesken suhdesolmuja kujeilevasti käsittelevä teos on esitetty Kansallisopperassa ennätykselliset 313 kertaa. Keväällä 2025 operettisuosikki esitetään suomeksi. Nimiroolissa loistavat sopraanit Mari Palo ja Johanna Lehesvuori.

Mikä on amputaatio? Voiko sitä estää?

Markku Vähätalo,
LT, yleisl. erikoislääkäri

Amputaatioon eli raajan katkaisuun leikkauksen keinoin joudutaan turvautumaan, kun jalan pelastaminen käytettävissä olevin hoitokeinoin on mahdotonta.

Alaraaja-**amputaatioiden** syitä ovat pääasiallisesti diabetes ja raajan verenkierron sairaudet kuten valtimonkovettumatauti. Amputaation tavoitteena on poistaa huonokuntoinen kudος, jossa ei ole verenkiertoa (**gangreena** eli kuolio). Toiminnallisesti huonoa ja kivuliasta raajaa ei kannata säästää hinnalla millä hyvänsä. Myös alaraajan vamma saattaa vaatia hoitokseen amputaatiota ja proteesia.

Suomessa tehtiin vuonna 2011 päätoimenpiteenä 910 isoa alaraaja-amputaatiota (Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen tilasto, huhtikuu 2013). Suomalaisstutkimuksen mukaan vuosina 1997–2007 suoritetuista isoista alaraaja-amputaatioista **53,2 % tehtiin potilaille, joilla oli diabetes.** Amputaatioiden riskiin vaikuttaa väestön



© Jorma Lahtela

vanheneminen. Riskipotilaat tulisi löytää mm. diabeetikoiden seurannassa, ja tarjota heille tarpeellinen jalkahoito. Myös alaraajaverisuonikirurgiaa tehdään mahdollisimman monelle, jotta välttyttäisiin amputaatiolta.

“Motorinen neuropatia johtaa jalkaterän asentomuutoksiin ja liikkumisen muutoksiin, jotka myös altistavat ihovaurioille.”

Amputaatioita tehdään enää Diabetesliiton tilastoissa. Diabeetikoilla amputoidaan mm. varpaita, pahemmassa tapauksessa joudutaan katkaistamaan alaraaja säärestä. Myös reisitason amputaatioita tehdään. Amputoidun raajan toimintaa parannetaan proteesilla. Sääriamputoitu potilas saavuttaa usein hyvän toimintakyvyn, reisiamputaation proteesilla voidaan myös mahdollistaa itsenäistä toimintaa. Kustannukset ovat korkeat, TYKS-hinnastossa esim. amputaatio nilkkaluuden alueelta 1 835 €. Lisäksi tietenkin hoitopäivien hinta. Jos tarvitaan sääriproteesia, on edessä sovitaminen ja alun totutteluproteesin jälkeen varsinainen proteesi. Amputaation kokonaiskustannukset ovat tuhansissa.

Amputaatioiden riskitekijöitä ovat valtimonkovetustauti ja diabeettinen neuropatia (hermovaurio). Jalkaongelmille altistavaa alaraajojen neuropatiaa esiintyy 23–42 %:lla ja tukkivaa ääreisvaltimotautia 9–29 %:lla diabetesta sairastavista. Tupakkointi on merkittävä itsenäinen riskitekijä. Noin 5–8 %:lla diabetesta sairastavista jalkahaava johtaa vuoden aikana nilkan yläpuoliseen amputaatioon. (Diabetekseen liittyvät jalkaongelmat, Duodecim; Käypä hoito suositus 2021)

Aikatarkastelussa amputaatioiden vähe-

neminen näytti ajoittuvan jaksolle, jolloin monissa sairaanhoitopöydeissä luotiin diabeteksen hoito-ohjelmia ja kiinnitettiin huomiota jalkaongelmien hoitoon. Sairaaloitten diabetesjalkapoliklinikoitten toiminta vakiintui, ja perustettiin monialaisia ja -ammattillisia jalkatyöryhmiä. Verisuonikirurgian eriytyminen omaksi erikoisalaksi 2000-luvun vaihteessa mahdollisti kriittisen iskemian hoitomuotojen tehostumisen ja toimenpideradiologia kehittyi.

Valtimonkivetustautia ehkäisevät mm. verenpaineen ja rasva-arvojen (kolesteroli) hoito ja pysyminen normaalitasolla. Diabeteksen hyvä hoitotasapaino on myös tärkeää.

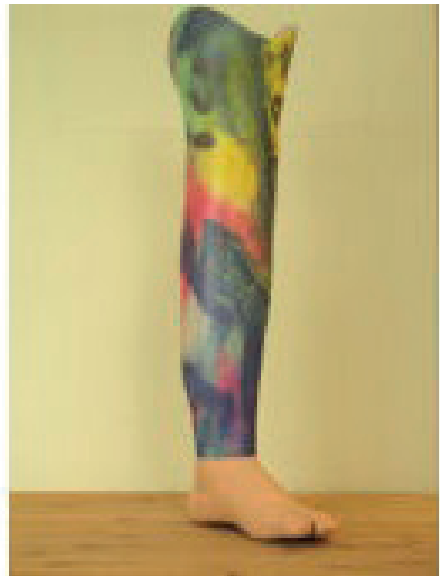
Jalkojen neuropatiaa (ääreishermoston häiriötä) tutkitaan diabeetikon vuositarkastuksessa koskettelemalla. Häiriintynyt ihotunto johtaa helposti ihovaurioihin esim. hankautumalla. Motorinen (liikehermo) neuropatia taas johtaa jalkaterän

asentomuutokseen ja liikkumisen muutokseen, jotka myös altistavat ihovaurioille. Neuropatiatutkimuksen lisäksi on tärkeää jalkojen hankaumien, kynsimuutosten ja asentovirheiden havainnointi. Usein joudutaan suosittamaan uusien, paremmin sopivien jalkineitten hankkimista.

Jalkojenhoito on tarpeen, etenkin ihovaurioitten korjaamiseen mutta vieläkin enemmän niiden estämiseen. Korjaamalla ihovaurioita ja -haavaumia pystytään estämään amputaatiota. Jalkojenhoitajan tulee olla koulutuksen saanut jalkaterapeutti. Hoitokäyntejä tarvitaan riittävä määrä mahdollisen vaurion korjaamiseen ja jalan tilanteen seurantaan jatkossa.

Lähteet: Duodecim: Diabeetikon jalkaongelmat (Käypä hoito -suositus | Julkaistu: 24.03.2021); Duodecim-lehti pääkirjoitus 2011.

Lapha.fi: Alaraajan amputaatio (2025).



Kuva: Sääriproteesi, Hämeen apuvälinetekniikka

Yhdistyksemme jäsenet peräänkuuluttavat aktiivista edunvalvontaa

Raimo Oksa

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen yksi tärkeimmistä tehtävistä on diabetesta sairastavien edunvalvonta yhdistyksen toimialueella. Tänä keväänä etuja on valottavana tuplasti, kun kunta- ja aluevaalit järjestetään ensimmäistä kertaa yhtä aikaa.

Kysyimme viime kesänä teiltä näkemyksiä Diabetesyhdistyksen tärkeimmistä tehtävistä. Vastaus oli yksiselitteinen. Kyselyyn vastanneista yli puolet näkee, että Diabetesyhdistyksen tärkein tehtävä on diabetesta sairastavien asioiden ajaminen päätöksenteossa. Edunvalvontaa vaativia asioita ovat muun muassa jalkojenhoidon tukeminen esimerkiksi palvelusetelillä, ennaltaehkäisevä työ niin nuorten kuin varttuneempienkin keskuudessa sekä diabetesta sairastavien elämän laadun ja työkyvyn ylläpito.

Jäsenkyselyssä peräänkuulutettiin erityisesti etujen valvomista Varhan suuntaa, tietoa yhdistyksen edunvalvonnasta sekä edunvalvonnan yhteiskunnallisen vaikuttavuuden lisäämistä. Yhdeksi tärkeimmistä tehtävistä nostettiin myös jalkojenhoidon tarjoaminen, johon liittyy niin ikään vahva edunvalvonnallinen näkökulma.

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen edunvalvonnassa on kaksi tärkeää ulottuvuutta. Haluamme ajaa päätöksenteossa



asioita, joilla voimme vaikuttaa diabeteksen ennaltaehkäisemiseen ja toisaalta haluamme vaikuttaa siihen, että diabetekseen sairastuneet saavat parasta mahdollista hoitoa ja tukea diabeteksen hoitoon.

Diabetes on mitä suurimmassa määrin kansanterveyttä uhkaava sairaus ja samalla diabeteksen hoidon kustannukset näkyvät merkittäväällä tavalla kansantaloudellisina vaikutuksina myös kunta- ja aluetaloudessa. Haluamme yhdessä kunta- ja aluepäättäjien kanssa käydä avointa vuoropuhelua siitä, miten näitä kansantaloudellisia vaikutuksia pystytään pienentämään, ja minkälainen rooli muun muassa Diabetesyhdistyksellä voi olla tässä työssä.

Kuntapäättäjillä on keskeinen rooli kuntalaisten hyvinvoinnin edistämisessä ja diabeteksen ennaltaehkäisevässä työssä. Aluepäättäjillä on keskeinen rooli erityisesti diabeteksen hoidossa ja diabetesta sairastavien elämän laadun ja työkyvyn ylläpidossa.

Varhalle siirtyneet hoitovelvoitteet edellyttävät yhteistyötä myös muiden toimijoiden kanssa. Yksi näistä on jalkojenhoidon palvelut. Lounais-Suomen Diabetesyhdistys haluaa tarjota jatkossakin laadukkaita ja ammattimaisia jalkojenhoidon palveluja Varhan kautta, toimivalla palvelusetelillä tuleville asiakkaille. Kuten jäsenistömme

tietää, jalkojenhoidon palvelumme diabetesasemalla ovat ensiluokkaisia. Tämän lisäksi Diabetesyhdistyksellä on ainutlaatuinen jalkojenhoitoauto, liikkuva jalkojenhoito yksikkö, joka tavoittaa sellaiset asiakkaat, joiden ei ole mahdollista tulla jalkojenhoitoon diabetesasemalle.

Diabetesyhdistyksen yksi tärkeimmistä tavoitteista aluevaalien näkökulmasta on lisätä tulevien päättäjien tietoisuutta ja ymmärrystä jalkojenhoidon palvelutehtävien merkityksestä. Kuntavaaliehdokkaille haluamme korostaa erityisesti ennaltaehkäisevän työn merkitystä ja niitä mahdollisuuksia, joita kunnat voivat hyödyntää yhteistyössä Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen kanssa.

Diabetesyhdistyksen hallituksella ja uudella toiminnanjohtajallamme on keskeinen rooli viedä Diabetesyhdistyksen tavoitteita kunta- ja aluevaaleissa eteenpäin. Hallituk-

sessä erityisesti hallituksen puheenjohtaja Tapio Jokisella, varapuheenjohtaja Anders Blomilla ja hallituksen jäsenellä Raimo Oksalla on keskeinen rooli kevään edunvalvontatyössä yhdessä toiminnanjohtaja Anneli Jylhän kanssa. Olkaa yhteydessä Tapioon, Andersiin, Raimoon tai Anneliin, jos haluatte keskustella yhdistyksemme edunvalvonnasta. Annelin esittely on myös tässä Sokeripalassa.

Tulemme kevään aikana järjestämään keskusteluja kunta- ja aluevaaliehdokkaiden kanssa Diabetesyhdistyksen tavoitteista. Ensimmäinen laajempi ja kaikille avoin tilaisuus on Hansatorilla Turussa torstaina 6.3.2025 klo 11.00–14.00. Olemme kutsuneet tähän tilaisuuteen kunta- ja aluevaaliehdokkaita keskustelemaan diabeteksestä, diabeteksen ennaltaehkäisystä, diabeteksen hoidosta sekä diabeteksen yhteiskunnallisista vaikutuksista.



Kuva: Etualalla Raimo Oksa, Turun kaupunginvaltuuston Kokoomusryhmän puheenjohtaja Sini Ruohonen, Turun apulaispormestari Mirka Muukkonen (vas.) ja kansanedustaja Eeva-Johanna Eloranta (sdp).

Mitä kukin jäsen voi tehdä vaikuttaakseen yhteisen diabetesasioiden tiedon levittämiseen ja uusien päättäjien valistamiseksi.

Mieti omaa arkeasi, mitkä asiat ovat sellaisia, joissa tarvitse apua diabeteksestä selviämiseen arjessa. Pääsetkö hoitoon, saatko hoitotarvikkeita hyvin, ovatko jalkasi ammattimaisen jalkojenhoidon tarpeessa/ saatavilla, riittävätkö rahasi lääkkeisiin?

Istu alas ja kirjaa ylös, ketä nykyisistä aluevaltuuston tai aluehallituksen jäsenistä tunnet? Ota heihin yhteyttä tapaamalla, puhelimitse, törmäämällä vaikka taloyhtiön talkoissa. Tai onko heistä joku entinen koulukaveri tai yhdistystuttu? Heidän nimensä löydät Varha.fi sivuilta kohdasta päätöksenteko. Uusien aluevaaleissa ehdokkaana olevien nimet näet pian vaali-ilmoituksista, jotka leviävät maaliskuussa moneen paikkaan.

Miksi on tärkeä vaikuttaa päättäjiin ja edistää diabetestietoisuutta. Meidän Lounais-Suomen diabetes- yhdistyksen tavoitteena on toimia alueen diabeetikoiden yhdyssiteenä auttaen heitä elämänlaadun parantamisessa ja valvoa heidän yhteiskunnallisia etujaan sekä työskennellä diabeteksen aiheuttamien haittavaikutusten ennaltaehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. Erityisesti tämän vuoden toiminnan paino-

pisteitä ovat yhdistyksen edunvalvonta- ja vaikuttavuustyön kehittäminen ja yhdistyksen innovatiivinen kehittäminen.

Yhdistyksen ulkoinen ympäristö eli yhteiskunta on suuressa murroksessa. Hyvinvointialue hakee rooliaan toimialueellaan ja kun nyt 2025 järjestetään kunta- ja aluevaalit, joissa valitaan myös diabetesvaikuttamisen kannalta keskeiset päättäjät. Heidän tulee olla tietoisia diabeteksen haasteista sinun elämääsi, hoidon haasteista, vaikutuksesta julkiselle taloudelle ja heidän kanssaan pyritään muodostamaan vuoropuhelusuhte. Samoin Varhan virkahenkilöt ja valmistelijat ovat meidän kohderyhmänä.

“Vaikuta yhteen tai kahteen tuttuun. Kun kaikki toimimme yhdessä, muodostuu siitä suuri joukko päättäjiä, jotka eivät voi vedota valituksi tultuaan, etten minä tiennyt diabeteksen arjesta mitään.”

Vaikuta yhteen tai kahteen tuttuun. Kun kaikki toimimme yhdessä, muodostuu siitä suuri joukko päättäjiä, jotka eivät voi vedota valituksi tultuaan, etten minä tiennyt diabeteksen arjesta mitään.

Lounais-Suomen diabetesyhdistys kutsumu ehdokkaina olevia ja nykyisiä päättäjiä Hansa-korttelin tilaisuuteen, ensimmäisille vaikuttajatreffeille 6.3. klo 11-13. Sinä olet myös lämpimästi tervetullut paikalle, toivottavasti nähdään Hansassa.

Taisteluterveisin haluan haastaa kaikkia vaikuttamaan

Raimo Oksa,
yhdistyksen hallituksen jäsen 2025

Aikuisille ja lapsille diabeteskursseja

Järjestämme Kelan kustantamia sopeutumisvalmennuskursseja aikuisille, jotka sairastavat tyyppiin 2 diabetesta ja metabolista oireyhtymää sekä lapsille, jotka sairastavat tyyppiin 1 diabetesta.

- Ajankohitista tietoa sairaudesta, voimavaroja arkeen ja tärkeää vertaistukea.
- Rentouttavat hotelli- ja kylpyläympäristöt luonnon sisällä. Aikuiset: Turku Caribbe ja Kuusamo Tropiikki. Lapset: Kuopio Rauhahti ja Nokka Eden.

Kursseilleenme voit tulla kaikilta Suomalaiselta

Liittiltebeja:

010 525 8801 | kuntoutus@coronaria.fi | coronaria.fi
Turun kurssit: Terhi Wickström | 050 4731 542

Coronaria



Maksuttomat
Kelan
kurssit



PERHEKAHVILA

0-6 v. Diabetesta sairastaville lapsille ja heidän läheisilleen etsii innokasta vetäjää!

OLETKO DIABETESTA SAIRASTAVAN LAPSEN LÄHEINEN JA TOIVOISIT VERTAISRYHMÄN TAPAAMISIA RENNOSSA ILMAPIIRISSÄ? VOISITKO ITSE OLLA RYHMÄN YHTEYS- JA VASTUUHENKILÖ? OTA YHTEYTTÄ JA SUUNNITELLAAN YHDESSÄ RYHMÄN TOIMINTAA!

P. 044 735 0121 / TOIMINNANJOHTAJA



Vanha tuttu aihe, mutta elintärkeää meille diabeetikoille. Jokainen diabeetikko on varmasti aiheesta kuullut, ehkäpä väsymykseen asti. Aihe on helppo sivuuttaa ja unohtaa, ne ovat vain jalat.

Monesti herätään kenkien merkitykseen vasta siinä kohtaa, kun ongelmia alkaa jo esiintyä. Ennaltaehkäisy on kuitenkin kaiken A ja O. Ei meistä kukaan halua hiertymistä alkavia jalkahaavaumia. Ihorikot vaativat usein pitkäaikaista hoitoa ja voivat pahimmassa tapauksessa johtaa jalan menetykseen.

Jalkojenhoitajan työssäni törmäsin usein siihen, että vanhat epäsopivat kengät säilytetään, vaikka niitä ei olisi enää hyvä käyttää. Ajatellaan, että ne kelpaavat vielä mökille tai roskien viemiseen. Se pieni hiertymä voi tulla roskapussiakin viedessä ihon ollessa ohut ja herkkä. Mökillä yleensä olemme jalkojen päällä enemmän kuin kotioiloissa, jolloin sielläkin kenkien tulisi olla hyvät jaloille. Hoidamme puutarhaa, touhuamme keittiössä ja askelia tulee huomaamatta aika paljon päivän mittaan. Samoja kenkiä käytetään päivästä toiseen tilanteesta ja kelistä riippumatta. Sisällä kotonakin olemme usein jalkojen päällä pitkin päivää, jolloin sisäkenkien merkitys on valtava jalkojen hyvinvoinnille. Turhaa kärsiä kovettumista ja turhista kivuista, joille voi antaa helpotusta oikeanlaisilla kengillä. Mukavampaa ja helpompaa on liikkua terveillä jaloilla, pysyy mielikin pirteämpänä.

MITÄ SITTEN KENKIEN VALINASSA KANNATTAA HUOMIOIDA?

Oikea koko

Lähdetään liikkeelle tärkeimmästä eli oikeasta koosta ja istuvuudesta. Suurimmalla osalla meistä ihmisistä on väärän kokoiset kengät, joko liian isot tai liian pienet. Liian kapeat tai liian leveät. Tärkeintä on, että jalan on hyvä olla kengässä ja lihakset ja nivelet pääsevät toimimaan oikein eikä känsiä ja kovettumia pääse syntymään. Suurin osa jalkojen ongelmista syntyy juuri vääränlaisen koon takia. Tässä tuleekin isoin ongelma, emme useinkaan tunne kenkien väärää kokoa. Jalka sopeutuu ja varpaat menevät ajan kanssa virheasentoon. Sinne kenkään se jalka sujahtaa niin kuin aina ennenkin, mutta jalka muuttuu ajan kanssa ja koko sen myötä, yleensä suuremmaksi. Oikea koko voi tuntua liian pieneen tottuneelle alkuun liian isolta ja väljältä, mutta ongelma poistuu totuttelulla ja jalat alkavat voimaan paremmin.

”...jalat tuntevat kosketuksen hyvin ja herättää valheellisen tunteen jalkojen tuntoherkkyden tilasta.”

Diabeetikolla ihon suojatunto laskee ajan myötä. Tämän takia on normaalia vaikeampaa huomata, jos kenkä aiheuttaa ongelmia jaloissa.

Työssäni törmään usein tähän ongelmaan, jalat tuntevat kosketuksen hyvin ja herättää valheellisen tunteen jalkojen tunto-

herkkyyden tilasta. Ensin katoava suoja-
tunto ei annakaan normaalia signaalia, jos
jalkaan tulee hiertymä. Hankaus pääsee
syntymään salakavalasti ja mahdollisesti
huonontuneen verenkierron takia pienes-
tä hiertymästä alkunsa saanut ihorikko
ei enää paranekaan normaalisti ja kierre-
haavauman syntyyn on valmis. Ennalta-
ehkäistään tämä mielummin ennakkoon
oikeilla kenkävalinnoilla.

Mitä asialle voi sitten tehdä?

Kenkien koon voi mitata kotona helposti
sisäpohjallisen lähtiessä irti. Astu poh-
jallisen päälle. Huomioi kantapään oikea
kohta. Pohjallisen kärkeen pitäisi jäädä
noin sormen leveyden verran tilaa, silloin
käyntivara on riittävä. Huomioithan kaikki
jalkoihin puettavat pehmusteet ja tuet.
Varpaiden pitäisi mahtua astuttaessa poh-
jallisen päälle eikä mennä pohjallisen yli.
Silloin varpailla on tilaa tarpeeksi kävelles-
sä. Useimmilla meillä jalat ovat eri kokoi-
set. Valitse kengän koko isomman jalan
mukaan. Suosittelen testaamaan kotona
olevat kengät jo tänään. Jos mittaaminen
on kotona hankalaa niin pyydä jalkojen-
hoitajaa tai asiantuntevaa kenkämyyjää
mittaamaan jalkineet seuraavan kerran
kuin menet vastaanotolle. Näin vältyt
seuraavan kerran uusia kenkiä ostaessasi
vääriä valinnoilta.

Kenkien pohja

Monet meistä ovat törmänneet paljasjal-
kakenkiin ainakin mainoksissa. Diabee-
tikon jalka harvoin näitä kenkiä kestää
vaikka mainonnassa niitä suositellaan.
Jalkojen rasvapatja, joka suojaa jalkapoh-
jaa häviää ajan kanssa ja siksi jalat ovat alti-
tiimpia kovettumien synnylle. Käyttöken-

kien pohjassa on oltava joustoa ja riittävä
paksuus, etteivät jalkapohjat vahingoitu.
Pohjan on annettava myös iskunvaimen-
nusta, jolloin alaraajojen nivelet rasittuvat
liikkuessa vähemmän. Tästä syystä kävely
on miellyttävämpää ja turvallisempaa
hyvien pohjien ansiosta.

Olet ehkä joskus kuullut puhuttavan kenkien kiertojäykkyydestä?

Se on erittäin tärkeä asia kenkiä valittaes-
sa. Kiertojäykkyys sekä kantakapin tuke-
vuus ohjaavat jalkoja oikeaan asentoon
kävelyn aikana. Useimmilla meillä esiintyy
jaloissa nilkan virheasentoja, jotka heijas-
tavat ongelmina ja kipuina polviin, lonk-
kiin ja jopa selkään asti. Näihin ongelmiin
pystyy osaltaan auttamaan juuri kyseisillä
kenkien ominaisuuksilla. Monesti valitaan
liian pehmeä kenkä kipuileviin jalkoi-
hin, koska se tuntuu kaupassa ihanalta ja
kevyeltä. Liiallinen pehmeys voi kuitenkin



ylläpitää niveliin kohdistuvia kipuja. Jalkojen nivelet ja rakenne tarvitsevat tukea, jolloin kipuja on mahdollista saada helpottamaan.

Kenkien päällinen

Kenkien päällisessä olisi hyvä olla säätövaraa, joko nauhat tai tarrat. Kenkien istuvuutta on tällöin helpompi säätää. Jalat voivat esimerkiksi turvota päivän mittaan ja näin ollen kenkien istuvuutta on helppoa säädellä. Päälis materiaalin olisi hyvä olla pehmeää nahkaa tai tekstiiliä, jotta se ei aiheuta ihoon hiertymiä. Muoviset keidonahat eivät mukaudu jalkoihin yhtä hyvin ja voivat aiheuttaa jalkojen hikoilua. Sisävuorin kannattaa olla mahdollisimman saumaton, jolloin hiertymisen riskit pienenevät. Kenkiä valitessa täytyy ottaa huomioon myös päällisen kärkekorkeus. Varpaiden kohdalla on oltava tilaa myös korkeussuunnassa. Varvastilan ollessa liian matala syntyy varpaiden päälle känsiä sekä kovettumia. Mataluus aiheuttaa myös kynsi ongelmia. Liikkuminen on miellyttävämpää ilman turhia kenkien aiheuttamia kipuja, eikö vain? Ja muistakaamme vielä ne sukat. Ei liian isoja eikä liian pieniä. Sukkien pitää hyvä

olla sopivan kokoiset ja saumattomat. Iho voi hiertyä liian suurista sukista. Varpaiden asento on myös sukista riippuvainen. Liian pienet ja tiukat sukat vetävät varpaat suppuun. Epäsopivilla sukilla voi tehdä isoa haittaa vaikka kenkä olisikin sopiva.

Ja unohtamatta tärkeintä asiaa

Muistakaa käydä kenkien sisäpuoli käsin läpi aina ennen päälle pukemista. Kengissä voi olla kiviä ja joskus ihan yllättäviäkin asioita, jotka hiertävät ihon rikki emmekä me diabeetikoina sitä tunne. Vuori voi olla rikki, pohjalliset voivat olla rypyssä ja pois paikoiltaan. Joskus olen asiakkaan kengästä löytänyt mitä erilaisempia yllätyksiä esim. varvastilaan runttaantuneen papiljotin.

Näillä ohjeilla toivon sinun pääsevän hyvien kenkien hankkimisessa alkuun ja ylläpitävän jalkojen hyvinvointia sekä liikuntakykyä ja tervettä mieltä.

Voit kurkata lisätietoa sivuiltamme www.jalkineliike.fi sekä uudesta verkkokaupastamme www.jalkineliikestore.fi.

“Monesti valitaan liian pehmeä kenkä kipuileviin jalkoihin, koska se tuntuu kaupassa ihanalta ja kevyeltä.”



JOMON-SHINDO®

Rentoutumista & rauhallisia venytyksiä

Jomon-Shindo tuollilla istuen - sopii myös esim. pyörätuolia käyttävälle
Diabetesasema (kaikki ovat tervetulleita)

Perjantaisin 21.3. – 11.4. 2025 klo 11.00 – 12.15

4 kertaa / 45 € Ilmoittaudu Diabetesasemalle p. 040 7585 113

Miten Jomon-Shindo vaikuttaa?

- Vapaudut turhasta mielen ja kehon jännityksestä.
- Kehosi rentoutuu – auttaa kehon nestekiertoa ja aineenvaihduntaa
- Syvä hengitys ja rauhallinen venyttely parantaa nivelten sekä kalvorakenteiden liikkuvuutta ja toimintakykyä.
- Harjoitteet aktivoivat jalkaterän pieniä lihaksia.
Jalkaterien liikkuvuus ja verenkierto paranee.

Tunneille osallistuneet kertovat:

- ✓ *Diabeetikko kertoo verensokerin heilahtelujen vähentyneen.*
- ✓ *Stressi on vähentynyt ja verenpaine laskenut.*
- ✓ *En ole koskaan nukkunut niin hyvin kuin viime kerran jälkeen!*

Jomon-Shindo on pysähtymistä ja lepoa - lupa rentoutua
Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille



Äitienpäivätarjous

Lahjakortti jalkojenhoitoon

Nyt vain
62,00 €

Tarjous voimassa koko kevään 9.5. asti. Lahjakortti voimassa 12 kk, myös autossa!

Henkilökohtaista hammashoitoa!

Lähes 30:n vuoden kokemuksella

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsenille:

- maksuton tarkastus kerran vuodessa
- 10%:n alennus hammashoidosta
*ei koske protetiikkaa

Hammaslääkäri

Marina Koivuniemi



Tervetuloa!

Varaa aikasi osoitteessa

vohammas.fi

Turku Puutarhakatu 2 C
Puh. 010 321 5071
Piikkiö Hadvalantie 8
Puh. 010 321 5072

Tapahtumainfo

Ilmoittautumiset:

044 7350121 riedotus@lounais-suomendiabetes.fi

040 7585113 info@lounais-suomendiabetes.fi

Maksut:

FI96 5716 9020 1144 71 kuusi (6) viikkoa ennen tapahtumaa

Teatterivaraukset: Kerro välikatarijoillon välirasi (kahvitteet, suola nen/makea) sekä allergias. Ilmoita, jos tulet mukaan joltain mainitusta pysäkeistä. Katapultiteatterin liput voi noutaa asemalta kaksi viikkoa ennen näytöstä, koska ne sisältävät narikka- ja Foli-maksut



TURUN KANSANPUISTON KESÄTEATTERI 11.6.2025 klo 18.30

IRWIN - VAIN ELÄMÄÄ -

Hinta jäsen 32 €, muut 42 €
sis. väliaikatarjoilu
Kesto 2 h 15 min. sis. väliaika



Milla Nuutila, Antti Eerolainen ja Miika Bäärä lähittävät Irwin Goudmanin elämästä kertovan Vain elämää -musiikkialbumin, joka kunnioittaa Irwinin uraa ja yksityiselämää seuraten niitä ensimmäisten tilien syntyä Irwinin kuolemaan saakka. Upeänmuulinen näytelmä on tarina Irwinistä, mutta se on myös musiikkia, laulua, tanssia, luomaria eli kaikkea sille mitä kesäteatteri parhaillaan on. Vain elämää on hauska, koskettava ja peittelemätön kuvaus nuoren kapinallisen kasvusta filosofiseksi Suomen kansan tunteiden tulkiksi. Musikaalissa kuullaan lukuisia Irwinin rakastettuja kappaleita.

Lisätietoja: es@puistonkesateatteri.fi

HORNAAN SOPUSOINTU, VALTA AHNEUDELLE

Macbeth

Vallanhimo, petollisuus, hulluus ja kuolema. Kas siinä ainekset ankaraan opituntiimme ihmisyydestä.

Shakespearen klassikko kirkastaa ihmisyyden nurjat puolet näyttämölle voimalla, joka tuntuu sisuskaluissa vielä vuosisatojen jälkeenkin. Kuninkaaksi halajavan Macbethin ja häntä juonissaan kannustavan Lady Macbethin verinen tarina näyttää, kuinka vähän tarvitaan siihen, että ihminen on valmis uhraamaan arvokkuutensa ja moraalinsa.

"Jos vallantahto vääristyy vallanhimoksi, se alkaa väistämättä rappeuttaa kantajaansa. Macbethissa pyrin paisuttamaan tuon ilmiön kuvauksen äärimmilleen, jopa tarantinomaisiin mittasuhteisiin joissa ironia, kauhu ja koomisuus alkavat lyödä kättä todellisuuden kanssa."

- ohjaaja Kari Heiskanen

William Shakespearen skottilainen näytelmä 1600-luvulta saa tuoretta virtaa Kari Heiskanen ohjauksena. Luvassa on synkkää lunastusta, kun Macbeth alkaa uskoa ennustukseen, jonka mukaan hän voisi nousta kuninkaaksi. Povaus saa miehen luisumaan petokseen, josta ei enää peräännyttä. Päärooleissa Eero Aho ja Riitta Salminen.

Klassikko,
joka on
nähtävä

Macbeth 3.5.2025 klo 14.00
Turun Kaupunginteatterissa.
Hinta jäsen 48 €, muut 60 €
Sisältää väliaikatarjoilun.

Macbeth

Yön yli -matka Tuurin ja Miljoona Tivoliin 24-25.6.2025!

Loimaalta otetaan ilmoittautuneita kyytiin.

Alustava matkasuunnitelma:

Lähtö tiistaina 24.6.2025 aamulla Turusta Loimaan kautta kohti Tuuria.

Menomatalla lounas Ikaalisissa Tei-tuvalla.

Saapuminen Tuurin kyläkaupalle.

Yöpyminen Onnentähti-hotellissa.

Keskiviikkona 25.6.2025 hotellissa aamiainen.

Lähtö klo 12.00 kohti Turkuu.

Paluumatkalla pysähdys, vaikka Jalasjärven Juustoportilla, jossa omakustanteinen lounas/kahvit.

Tivoli Sariola tuo kesällä koko kalustonsa Kyläkaupalle ja muuttuu kesän odotetuksi kohokohdaksi, Miljoona Tivoliksi, joka tarjoaa huvia koko perheelle. Alle 13-vuotiaat pääsevät kieppumaan Miljoona Tivolissa ilmaiseksi. Alueelle ei myöskään ole pääsymaksua.

Miljoona Tivolissa panostetaan koko perheen laatuikaan ja laitevalikoimassa on jokaiselle perheenjäsenelle oma suosikki. Lukuisat lastenlaitteet mahdollistavat mukavan ja turvallisen ensikosketuksen tivolilaitteisiin ja hurjapäille tivolipäivä sisältää tietysti kunnan pyöritystä ja vauhdin hurmaa.

Tivolin keskipiste, karamellinkaunis maailmanpyörä on ehdoton kohde jokaiselle tivolikävijälle kokoon ja ikään katsomatta. Ylhäältä 26 metrin korkeudesta koko perhe voi ihaila maisemia ja nauttia leppoisasta ajelusta, tai vaihtoehtoisesti saada pään sekaisin pyörittämällä porukka vinhaan vauhtiin istuimen ratista. Miljoona Tivolissa on myös peli- ja kilpailukojuja.

Ilmaisten huvitusten lisäksi Karusellikahvila ja Herkkuvaunu myyvät tivolikävijöille erilaisia herkkuja: virvokkeita, hattaroita, jäätelöä, popcornia ja pikaruokaa.

Varmista paikkasi nopealla varauksella!

Matkan hinta jäsenet 170 €

muut 190,00 €

lapset lisävuoteessa 115 €

sis. majoituksen 2 hh (1hh lisä 75.00 €).

**lounaan menomatalla, yöpymisen,
matkanjohtajan palvelut ja kuljetuksen.**



MYÖHEMMIN
Tulossa



Addams Family

Turun Kaupunginteatteri **19.9.**

Suos. yli 12 v.
jäsen 55 € muut 70 €
sis. väliaikatoitoilu



**KÄLNOTAR
JA
HIRVIÖ**

Tampereen Työväen Teatteri **29.11.**

Aik. jäsen 145 €, muut 155 €
Lapset jäsen 123 €, muut 133 €
Suattajakortilla (A. merkintä) suattaja 67 €

Allasjumppa

**jatkuu 15.5.2025 asti
torstaisin
klo 16.00–16.45
Caribiassa yhdessä
Eläkeliitto ry Turun
yhdistyksen kanssa.**

**Ohjaajina AMK:n
fysioterapiaopiskelijat.**

Lasten ja nuorten toiminnallinen kerho

Maaliskuu 11.3. ja 25.3. Huhtikuu 8.4. ja 22.4. Toukokuu 6.5.
Tiistaisin klo 17 Turun AMK, Joukahaisenkatu 3
Lisätietoja: Riikka Jääskeläinen 040 7028510 tai rmjaaske@gmail.com



Kakkosten Kammari

Rentohenkinen vertaiskerho

**Kevään kokoontumiset
Aseman Salissa klo 13.30**

- Ke 5.3. Diabeteskurssit
Tasainen verensokeritasapaino rentoutumalla
- Ke 9.4. Diabetes ja ravinto
- Ke 14.5. Jatkuva verensokerin seuranta (Libre)

Tervetuloa mukaan!



Aseman Lukupiiri

Ke klo 13.30

- 12.3. Anneli Kanto: Kaivatut
- 2.4. Vehka Kurjenmiekka: Talventaitto
- 7.5. Miina Supinen: Kultainen Peura

Kirjat ovat lainattavissa toimistosta

Diabetesaseman hinnasto 2025

Voimassa 1.1.2025 alkaen



JALKOJENHOITO

60 min.	65,00 €
30 min.	45,00 €
Kontrolli (15 min.)	20,00 €
Biomekaaninen tutkimus	75,00 €
Kotikäynti	150,00 € sis. kaikki kulut
Lahjakortti 60 min.	65,00 €
Lahjakortti 30 min.	45,00 €

+ 12,00 € toimistomaksu vastaanotoista (ei jäseniltä eikä lahjakortista).

LÄÄKÄRIT

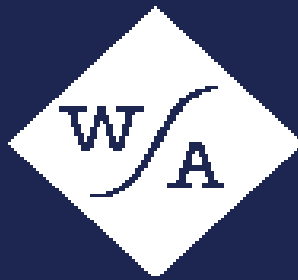
Vastaanotto 30 min.	110,00 €
Vastaanotto 45 min.	125,00 €
Etävastaanotto	alkaen 10 min / 70,00 €
Ajokorttitodistus	60,00 €
Suppea B-lausunto	30,00 €
Laaja B-lausunto	90,00 €
Reseptien uusiminen 1-3 kpl	15,00 €
Reseptien uusiminen yli 3 kpl	20,00 €

+ 17,00 € toimistomaksu vastaanotoista (+ 12,00 € jäseniltä).

DIABETESHOITAJA

B-GHb-A1C	20,00 €
ABI-mittaus	25,00 €
Vastaanotto 60 min.	35,00 €
Vastaanotto 30 min.	25,00 €
Pikavastaanotto (15 min.)	15,00 €
Rokotukset/pientoimenpiteet	10,00 €

+ 12,00 € toimistomaksu (ei jäseniltä eikä pikavastaanotosta).
HUOM! Diabeteshoitajan vastaanotto ennen lääkärinkäyntiä sis. hintaan.



**WIKLUNDIN
APTEEKKI**

Asiantuntevaa apteekkipalvelua



Turun keskustassa

Diabetesliiton jäsenenä
saat kanta-asiakseenä

10%

alennuksen normaalihintaisista
itsehoitotuotteista

Osasto Wika on läsnä
Kappinkatu 7-9, 20100 Turku.

OSOITTEET: Artikkele 9-20,
Luumäkiä 10-19.



HELY
RAU
KÄSIEN HYGIENIA

Sanat-Sanastoilla Etenne
sopimuskäyttöön
Käsi- ja kasvosuojaimet
Käsi- ja kasvosuojaimet