

Sokeripala

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N JÄSENLEHTI 4 / 2025

Hyvinvointialueen
hallituksen
puheenjohtaja Niina Alho:

**KOHTI VAIKUTTAVAA DIABETESTYÖTÄ -
ENNALTAEHKÄISYSSÄ ON
ONNISTUTTAVA!**

VALTUUSKUNTA

ESITTELYSSÄ ÄLYKYNÄ

TYYPITKAKSI HAKU AUKI!

LASTEN KERHOSSA
MENOSSA MUKANA







Diabetesasema, Yliopistonkatu 37 A,
U-kerros, 20100 Turku.

Toimisto & ajanvaraukset p. 040 758 5113

Toiminnanjohtaja p. 044 735 0121

WhatsApp p. 044 735 0121

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

TOIMINNANJOHTAJA

Anneli Jylhä

TOIMISTOSIHTTEERI

Leena Hannonen-Niekka

DIABETESHOITAJA, ERITYISASiantuntija

Marjo Grönfors

ERIKOISLÄÄKÄRIT

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

Samu Lumijärvi

LL, yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Teemu Niiranen

LT, professori, sisätautien
erikoislääkäri

JALKATERAPEUTIT (AMK)

Sofia Ervasto

Heidi Kokkonen

Essi Mäkinen

Olli Rautiainen

JALKOJENHOITAJAT (AT)

Tiina Ala-Nissilä

Thanh Tran (mobiiliyksikön vastuuhoitaja)

TIEDOTE:

VARHA nostaa palvelusetelien
omavastuuosuutta 1.1.2026.
Uusi omavastuuosuus on 19,90 €.



HUOM! Ajanvarausvastaanotot toimivat
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 4/2025,

ilmestyy neljästi vuodessa

Toimitus ja taitto: Anneli Jylhä, Marjo Grönfors
Kansikuvassa Niina Alho, kuvaaja Jutta
Bastman-Lehtinen

Painopaikka PAINO-KAARINA OY

Painosmäärä 3200 kpl

Myynti ja aineisto Puh. 044 735 0121

tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

Puheenjohtajana 15 vuotta, Tapio Jokisen mietteitä näistä vuosista

Tapio Jokinen valittiin Lounais-Suomen Diabetes ry:n puheenjohtajaksi vuonna 2010. Hän on luotsannut yhdistystä varmoin ja vakain ottein 15 vuoden ajan. Tänä vuonna hän kertoi, että puheenjohtajuus saa riittää, ja syyskokouksessa yhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi valittiin Anders Blom.

Puheenjohtajakauden alussa yhdistyksen talous oli tiukilla. Turun kaupungin avustuksella kitkutettiin ja usein syksyllä rahat olivat Jokisen mukaan loppu. Käänte tapahtui, kun Turun kaupunki lopetti yhdistysavustuksen antamisen. Tässä vaiheessa Turun ympäristökunnat olivat jo tarjonneet tarvitseville jalkojenhoitoa läheteellä ilmaiseksi, ja Turkuun päätettiin tarjota samat palvelut. Yhdistys osallistui jalkojenhoidon kilpailutukseen, jonka se voitti. Jokinen kertoo yhdistyksen kehityksen positiiviseen suuntaan alkaneen. Talous koheni ja rahat riittivät koko vuoden. Oli tullut aika aloittaa yhdistyksessä lääkitöimintä.

Seuraavien vuosien aikana yhdistyksen jäsenmäärä ja palvelutoiminnan asiakasmäärät kasvoivat. Jalkojenhoitajien ja jalkaterapeuttien määrä kasvoivat ja tuli tarve laajentaa myös Diabetesasemaa. Jokinen kiittelee koulutettua, innokasta ja todella ammattitaitoista Diabetesaseman henkilökuntaa. Yhdistys on kasvanut alueen johtavaksi jalkojenhoidon tuottajaksi ja henkilökunnan avulla yhdistyksen asioita on viety laaja-alaisesti eteenpäin.

Jokinen kertoo Varhan mukaan tulon ja palvelusetelitoiminnan vaikeuttaneen yhdistyksen toimintaa taloudellisesti. Hän kertoo, että toiminta pyritään saamaan samalle linjoille kuin aikaisemmin. Yhteistyö Varhan ja yhdistyksen alueen kuntien kanssa on tärkeää. Naurahtaen Jokinen kertoo hoitaneensa yhdistyksen asioita lähes itsevaltiaan ottein. Nyt yhdistyksen toimintaympäristö on muuttunut ja toiminnanjohtajan palkkaaminen yhdistykselle on ollut toiminnan jatkumisen edellytys ja hyvä ratkaisu.

Jokinen haluaa lähettää terveiset ja isot kiitoksensa yhdistyksen jäsenistölle, joka on ottanut yhdistyksen ja sen toiminnan omakseen.

Anneli Jylhä, toiminnanjohtaja



Vuoden 2026 toimintaa:

Toimintaa:

Kakkostenkammari, kirjakerho, tyypit 2 -
sekä lasten liikunnallinen ryhmä jatkuvat

Allasjumppa Turun Caribiassa ja
Loimaan Vesihovissa.

Kuntosalivuorot Elisenvaaran oppimis-
keskuksessa ja Loimaan Hirvihovissa.

Luentotilaisuudet yhdistyksen toiminta-
alueella.

Tapahtumia:

K-50 messut 14.3.2026 klo 11.00 – 17.00
Logomossa.

Maailman Diabetespäivän tapahtuma
14.11.2026.

Diabetesaseman avoimet ovet
joulukuussa.

Hallitus kokoontuu noin 10 kertaa vuo-
den aikana. Toimikunta 2 kertaa, tarvit-
taessa enemmän.

Kevätkokous maaliskuussa ja syys-
kokous lokakuussa.



TIEDOTE

1.1.2026 alkaen


VARHA nostaa
palvelusetelien
omavastuuosuutta. Uusi
omavastuuosuus on 19,90 €.

Kela|Fpa[®]

**Kela korvaa yksityislääkärin
vastaanottokäynnistä 8,00 €.
Tämä koskee myös etä- ja
videovastaanottoa, joiden
korvaus on jatkossa 8,00 €.**



TIESITKÖ ?

**Lähetämme aika ajoin tiedotteita
ajankohtaisista asioista ja
tapahtumistamme myös
sähköpostitse.**

**Ilmoita sähköpostiosoitteesi
toimistoomme
info@lounais-suomendiabetes.fi,
jos Sinäkin toivot saavasi
meidän tiedotteet!**



Lähes 15 vuoden ”tuuraus” - Mirja Kulon mietteitä menneestä



Mirja Kulo on lähes 100 % varmuudella tuttu jokaiselle, joka on viimeisen 15 vuoden aikana ollut yhdistyksen asiakkaana, mukana toiminnassa tai yhteistyökumppanina. Kulo on varsinainen monitoimija, joka on hoitanut asian kuin asian kahvituksista kilpailutuksiin ja luennoista lupaprosesseihin.

Alun perin vuonna 2011 puheenjohtaja Tapio Jokinen oli pohtinut ääneen Tapani Kulolle, tuolloiselle yhdistyksen aktiiviselle toimijalle, Diabetesaseman ”remonttireiskalle”, hallituksen jäsenelle sekä Mirja Kulon puolisolle, että jostakin pitäisi saada diabeteshoitajalle tuuraaja. Tapani laski yksi plus yksi ja totesi, että Mirjahan olisi joutilas tulemaan! Näin Kulo lupautui tuuraajaksi vähäksi aikaa.

Sijaisuus jatkui ja muutti muotoaan lopulta niin, että Kulo ehti diabetesvastuuhoitajan lisäksi toimia useita vuosia myös Diabetesaseman esimiehenä, jona aikana asemalla koettiin useampia käännteentekeviä uudistuksia. Tuona aikana Kulo oli vahvasti mukana mm. yhdistyksen ottaessa tarjouksellaan osaa jalkojenhoidon ensimmäiseen isoon kilpailutukseen, jonka yhdistys sitten voittikin parhailla pisteillä. Kulo teki mittavan urakan yhdeksän kuukautta kestäneessä prosessissa, jonka lopputuloksena Diabetesasema sai Aluehallintovirastolta luvan aloittaa toiminnan terveydenhuollon palveluntuottajana. Tämän jälkeen tuli sekä sähköisiin resepteihin että sähköisiin potilasarjestelmiin liittyminen, jotka muun muassa pitivät Diabetesaseman myös lääkäriasemana kilpailukykyisessä asemassa. Kulo oli lisäksi suunnittelemassa koko Diabetesaseman isoa vuosien 2021-2022 remonttia. Diabetesaseman esimiestehtävistä vuoden 2021 lopussa ”eläköidyttyään” Kulo on toimi-

nut vielä aseman remonttivastaavana, vt. toimistosihteerinä, lehti- ja retkivastaavana sekä hallituksen varajäsenenä. Koko ajan Kulon rooli on ollut tärkeä puheenjohtaja Tapio Jokisen oikeana kätenä. Kulo kehuukin yhteistyön Jokisen kanssa olleen loistavaa kaikkina näinä vuosina.

Nyt Kulo jättäytyy pois myös hallituksesta, ja haluaa antaa tilaa uusille vaikuttajille. Edelleen Kulo jatkaa kuitenkin yhdistyksen toiminnassa mukana ainakin teatteri- ja retkivastaavana, eikä allekirjoittanut ainakaan usko, etteikö iloista Kuloa vielä monesti asemallakin tavattaisi.

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen hallitus ja työtoverit kiittävät Mirjaa isosta yhdistyksen hyväksi tehdystä vuosien työstä!

Marjo Grönfors, diabeteshoitaja



Syyskokouksen 28.10.2025 päätökset

Syyskokoukseen osallistui 24 henkilöä Taimi II:ssa. Syyskokouksessa päätettiin pitää jäsenmaksu ennallaan eli 30 €/vuosi. Uutena jäsenmaksumuotona yhdistykselle päätettiin yrityksille ja yhteisöille suunnattu kannatusjäsenyys, minkä jäsenmaksu on 300 €/vuosi.

Puheenjohtajana pitkään toiminut **Tapio Jokinen** ei enää asettunut ehdolle. Uudeksi puheenjohtajaksi valittiin hallituksen varapuheenjohtajana toiminut **Anders Blom**.

Hallituksessa erovuorossa olivat Anders Blomin lisäksi **Olli Järveläinen**, **Rauni Koskinen**, **Markku Monnonen** ja **Timo Ranti**. Heistä Koskinen, Monnonen ja Ranti valittiin uudelleen hallitukseen. Uusiksi jäseniksi valittiin **Aki Teräntö**, Saviseudun kerhosta ja lasten liikunnallisen kerhon vetäjä **Johanna Ahonen**. Hallituksen jäsenten toimikausi on kaksi kalenterivuotta.

Varajäsenien toimikausi on kalenterivuosi. Pitkään hallituksessa toiminut **Mirja Kulo** jättäytyi pois hallituksesta. **Tea Palmu** valittiin varajäseneksi jatkoon. Uutena varajäseneksi hallitukseen valittiin **Hanna Kaisa Järvinen**.

Raision Kiwanis -klubi teki lahjoituksen yhdistykselle

Syyskokouksessa Lounais-Suomen Diabetes sai lahjoituksen. Raision Kiwanis -klubi (Kiwanis Club Raisio ry), lahjoitti yhdistykselle 500 € käytettäväksi diabetesta sairastaville nuorille ja lapsille annettavaan apuun.

Lämmin kiitos lahjoituksesta!

Kiwanis klubin
puheenjohtaja
Orvo Haavisto
luovuttamassa lahjoitusta
Kuva: Anneli Jylhä



SYYSKOKOUS VALITSI ENSIMMÄISTÄ KERTAA JÄSENET VALTUUSKUNTAAN

Ensimmäistä kertaa syyskokous valitsi valtuuskunnan. Valtuuskunta on hallituksen alainen neuvoa-antava elin. Valtuuskunnan tehtävänä on tehdä esityksiä ja antaa lausuntoja yhdistyksen päättävälle elimelle yhdistyksen toiminnan ja talouden toteuttamiseksi ja kehittämiseksi, sekä edistää yhdistyksen toimintaa.

Valtuuskuntaan valitaan jäsenet kahdeksi kalenterivuodeksi kerrallaan. Valtuuskunta valitsee itselleen puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan. Valtuuskunta pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta.

Valtuuskuntaan valittiin vuodelle 2026 – 2027

Heikinheimo Reino
Häkämies Kari
Hyvärinen Irma
Jokinen Tapio
Järveläinen Hannu
Kakko Kaapo
Kantalainen Kari
Karjalainen Riitta
Mäkeläinen Erika
Paajanen Pirjo
Pärty Juhani
Stjernberg Kirsi
Tiusanen Teija
Vasankari Tommi
Vorselman Tom

TAPIO JOKINEN VALTUUSKUNNAN JOHTOON

Valtuuskunta aloittaa ensimmäisen kautensa vuoden 2026 alussa. Yhdistyksen puheenjohtajuuden jättänyt Tapio Jokinen valittiin valtuuskuntaan. Puheenjohtajan paikka jatkuu valtuuskunnan puheenjohtajana.

Jokinen on iloinen valtuuskuntaan valituista jäsenistä. Heiklit on kerätty, ei vain Turusta, vaan monesta ympäristökunnasta. Hän odottaa innolla millaiseksi työskentely valtuuskunnassa muodostuu ja miten se pystyy auttamaan yhdistystä kasvamaan ja kehittymään edelleen.

Liikunnan iloa ja vertaistukea pienten lasten diabeteskerhosta



Sisarukset Senja ja Verna ovat käyneet kerhossa jo useamman vuoden. Verna on ykköstyypin, Senja-isosisko ei ole diabeetikko.

Oikealla: Aikuisten puolella seurataan verensokereita kahvittelun lomassa.

Joka toinen keskiviikko, juuri ennen ilta-päiväviittä, Turun Ammattikorkeakoulun ICT-talon käytävillä vilistää keskimääräistä korkeakouluopiskelijaa nuorempaa väkeä, kun diabeteskerhon osallistujalapset haakeutuvat tuttuja reittejä kakkoskerroksen toimintatilaan. Pyöröovista sisään, rappusia ylös, pari käännöstä ja perillä ollaan.

Toimintaterapeuttiopiskelijat ovat vastassa lapsia ja heidän vanhempiaan. Ulkovaatteet ja kengät jätetään naulakkoon, verensokeritasot tsekataan ja niin sujahtavat innokkaat diabeteskerhoilijat pieneen jumppasaliin. Juomapullot nököttävät sulassa sovussa sukkiensa ja etäseurantalaitteiden kanssa salin reunalla, kun liikunnallinen tuokio opiskelijoiden johdolla on alkamassa. Vanhemmat saavat siirtyä rauhassa viereiseen tilaan, jossa on kohta kahvia tarjolla.

Vanhempien puolella puheensorina alkaa yleensä ilman sen suurempia johdatteluja, kun vertaistuen parhaat puolet pääsevät vauhtiin. Kahvikuppien viereen asetellaan seurantapuhelimia - esillä taitaa olla lähes kaikkien laitevalmistajien sovelluksia. Kun lapset reilun puolen tunnin päästä pelmahtavat aikuisten tapaamistilaan, ovat aikuiset jo ehtineet useinkin käydä läpi useamman perheen viimeisimmät kuulumiset koulusta, harrastuksista, polikäynneistä, hoitoväsymyksestä, katkonaisista yöunista - ihan mistä tahansa diabeetikkolapsen arkeen liittyvästä.

Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijat ohjaajina

Tänä syksynä lasten diabeteskerhoa eli liikuntaryhmää ohjaavat Turun ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden toimin-



Turun ammattikorkeakoulun ICT-talon sisäänkäynti tulee kerholaisille tutuksi

taterapeuttiopiskelijat. Vastuuopiskelijoina toimivat Ella Ollikkala ja Josefiina Mylly. Heidän tehtävänä on suunnitella ja ohjata syksyn tapaamiskerrat lapsille. Jokaisen ryhmäkerran ohjaamiseen osallistuu vastuuopiskelijoiden lisäksi 1 - 2 muuta toimintaterapeuttiopiskelijaa.

Liikuntaryhmän suunnittelu ja toteutus kuuluu ammattikorkeakoulun projekti- ja yrittäjyysopintoihin, joissa korkeakouluopiskelijat soveltavat toimintaterapian osaamistaan erilaisissa toimintaympäristöissä. Liikuntaryhmän ohjaamisen myötä toimintaterapeuttiopiskelijat vahvistavat taitojaan niin ryhmätoiminnan suunnittelussa kuin arvioinnissakin. Näin lasten diabeteskerhon vetäminen sujahtaa luontevasti osaksi toimintaterapiaopintoja.

Lasten liikuntaryhmän ensisijaisena tavoitteena on tarjota liikuntahetkiä, jotka mo-

tivoivat lapsia leikkimään ja olemaan aktiivisia sekä tukea lasten sosiaalisia taitoja. Eikä tietenkään ole mitenkään sivuseikka, että lasten pitäessä hauskaa liikunnallisten tehtävien parissa aikuiset saavat hengähtää ja keskustella vertaistukihengessä. Tämä on toimintaterapiaopiskelijoiden mielestä olennaisen tärkeä osa ryhmän toimintaa. Diabeteskerhokeskiviikkojen tavoitteena voisikin siis sanoa olevan diabeetikkolasten perheiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen.

Kun toimintaterapiaopiskelijoilta kysyy, mikä heidän mielestään on parasta diabeteskerhokertojen ohjaamisessa, he vastaavat epäröimättä: lasten välille syntyvä yhteisöllisyyden tunne, liikunnan tuottama ilo ja onnistumisen kokemukset. Lisäksi opiskelijat pääsevät toteuttamaan kerhotapaamisten suunnittelussa omaa luovuuttaan ja mielikuvitustaan. Opiskelijat kokevat erittäin tärkeänä myös sen, että

he ovat hyvässä vuorovaikutuksessa lasten kanssa, saavat huomioida lasten toiveita ja tehdä tapaamisista kivoja yhdessä lasten kanssa.

Koska kyse on pienistä diabeetikoista, jotka todella ottavat ilon irti liikunnasta, opiskelijoiden on myös arvokasta oppia havainnoimaan ja tunnistamaan merkkejä, jotka lapsilla liittyvät verensokeriarvojen muutoksiin. Niihin reagoiminen on keskeinen osa liikuntaryhmän ohjaamista.

Kun tapaamiskerta kääntyy loppusuoralle ja lasten liikuntatuokio päättyy, pölähtää aikuisten kahvitteihuoneen puolelle yleensä iloisia, punaposkisia lapsia. Heillä on usein mukanaan liikuntaosuuden päätteeksi jaettuja värityskuvia, jotka ovatkin monen lapsen mielestä ihan ehdottoman tärkeä osa tapaamista. Kuten ovat myös mehu ja pienet naposteltavat, joita yleensä on tarjolla ennen kotiinlähtöä.

Kerhotapaaminen alkamassa



Haluatteko mukaan?

Diabeteskerho, eli lasten liikunnallinen ryhmä ja vanhempien vertaistukitapaaminen, järjestettiin syksyllä 2025 parittomina viikkoina, keskiviikkoiltaisoin klo 17–18. Viimeinen tapaamiskerta oli 3.12.

Mukaan mahtuu vielä porukkaa ihan hyvin. Liikuntatuokiot sopivat n. 5–10 –vuotiaille, mutta sääntöleikkejä osaava 4-vuotiaskin, joka uskaltaa olla toiminnan ajan eri huoneessa kuin vanhempi, pärjää mukana hienosti. Yläikäraja on vastavalla tavalla joustava, eli lähinnä kyse on siitä, haluaako isompi lapsi vielä osallistua liikuntaleikkeihin. Jokainen perhe tuntee lapsensa parhaiten – ja kokeilemaan saa tietenkin aina tulla. Myöskin diabeetikko-lasten terveet sisarukset ovat tervetulleita mukaan toimintaan.

Kevätkauden tapaamisten aikataulu on oheessa.

Mukaan haluavat voivat olla yhteydessä:

Johanna Ahosen
Puh. 040 5329298
joahonen@gmail.com

tai

Nina Pärssiseen
Puh. 040 7763997
nina.parssinen@gmail.com

Osallistujat lisätään kerhon yhteiseen WA-ryhmään ja samalla saadaan mahdolliset ruoka-aineallergiat tietoon.



Opiskelijat ohjeistavat lapsia ennen kuin aletaan liikkua.

Lasten liikunnallinen kerho

Kevätkauden kerhokerrat keskiviikkoisin klo 17 - 18 seuraavasti:

KESKIVIIKKOISIN
21.1.
4.2.
25.2.
11.3.
25.3.
8.4.
22.4.
6.5.



Maailman 2025 Diabetespäivä

Raision Myllyn 14.11.
onnistuneessa tapahtumassa
kuulimme
asiantuntijapuheenvuoroja ja
esittelimme
yhdistyksen toimintaa.

Pääkuvassa vasemmalta:
Anders Blom, yhdistyksen v. 2026 pj
Niina Alho, aluehallituksen pj., Varha
Pirjo Mustonen, johtajaylilääkäri, Varha
Hannu Järveläinen, professori, sisätautien ja
endokrinologian erikoislääkäri

Raision ja Turun kaupungin liikuntatoimet
olivat mukana tapahtumassa tekemässä
perustusvoimamittauksia.

Diabetesasiaa kuulemassa oli
mukava joukko yleisöä.

Yleisö osallistui iloiseen aktiivisena
myös liikuntatoimen vetämään
taukojumppaan musiikin tahdissa.



Prof. **Hannu Järveläinen** sekä
Merja Laine, lääketieteen tohtori,
yleislääketieteen erik.lääk. ja
aluevaltuutettu, Varha



Minttu Korsberg, pääsihteeri, Suomi liikkeelle -
ohjelma, **Markus Kalmari**, liikuntapalvelujohtaja,
Turun kaupunki sekä **Merja Männikkö**, yhteis-
asiantuntija, elintapaohjaus, Varha



Toiminnanjohtajamme **Anneli
Jylhä** sekä **Olli Roos**, tyypittäksi -
ryhmän vertaisohjaaja



Lue seuraavilta
sivuilta kuka on
Niina Alho

TEKSTI ANDERS BLOM
KUVAT JUTTA BASTMAN-LEHTINEN

KOHTI VAIKUTTAVAA DIABETESTYÖTÄ **Ennaltaehkäisyssä on onnistuttava!**

Varhan hallituksen puheenjohtaja **Niina Alho** (sd) esittää kovat teesit: Tyypin 2 diabeteksen kasvu on pysäytettävä. Se vaatii vaikuttavaa elintapaneuvontaa, varhaista puuttumista ja yhteistyötä terveydenhuollon, kuntien ja järjestöjen välillä.

Alholla on ollut hyvä dialogi Lounais-Suomen Diabetes ry:n kanssa. Päätöksentekijänä hän on yhdistyksemme kannalta ensiarvoisen tärkeä kahdesta syystä: ensinnäkin hän on tärkein luottamushenkilö hyvinvointialueen hallinnossa ja toiseksi hän kuuntelee. Tapaaminen näin tärkeän vaikuttajan kanssa on harvinaista herkkua. Sen painoarvoa lisää omakohtainen havainto, että Alho paneutuu asioihin ja kuuntelee ihmisiä.

Diabetesyhdistyksen työkentässä hyvinvointialueen hallinnosta on tullut keskeinen osa yhdistyksen edunvalvontatyötä. Varhan organisaatio on vasta nyt – neljän vuoden jälkeen – asettunut uomaansa. Alho on ollut sen ytimessä, sen hallituksessa mukana koko Varhan eliniän ajan. Siksi tämä haastattelu on yhdistykselle ja Sokeripalalle hyvin tärkeä.

Varha on suuri yli 2,7 miljardia euroa vuodessa kuluttava organisaatio, jonka palveluja tuottaa lähes 23 000 henkilöä. Heistä noin 19 000 on kokoaikaisia pysyvässä työsuhteessa olevia. Eli Lounais-Suomen Diabetesyhdistykselle keskustelukumppani on valtava organisaatio, jolla on suuri hallinto. Painopisteemme on terveystalvelujen alueella, kun Varhan toimintoihin kuuluvat myös sosiaalipalvelut ja pelastustoimen palvelut. Alhon johtama hallitus on taloudellisesti merkittävin luottamushenkilöpaikka Varsinais-Suomessa ja maakunnan ylivoimaisesti suurin työllistäjä.



Sokeripala

Kuka onkaan Niina Alho?

Hän on 43-vuotias terveystieteiden maisteri ja sairaanhoitaja, jolla on vahva kokemus sosiaali- ja terveydenhuollosta sekä käytännön työstä että päätöksenteosta. Piikkiöläisen maatilan juurista ponnistanut Alho on keskilinjän sosialidemokraatti ja politiikan komeetta, joka jättää piirijohtajan tehtävän vuoden lopussa. Vanhempien eron jälkeen äiti jäi huolehtimaan lapsista ja siksi Niinan lapsuuden arki oli ajoittain tiukkaa, kokemus, joka on vaikuttanut Alhon arvomaailmaan. Hän on toiminut myös SDP:n puoluehallituksessa ja jatkaa sen jäsenenä puoluekokoukseen asti.

Alho on toiminut kuntapolitiikassa vuodesta 2016 ja johtanut Kaarinan kaupunginvaltuustoa vuodesta 2021. Tällä hetkellä Alho opiskelee Turun kauppatieteiden koulussa johtamista töiden ohessa.

Arjessa Alho on kahden lapsen äiti, ja kotona eloa tuovat myös labradorinnoutaja Mörmyli sekä jättikani Uuno/Väinö. Poliitikko on hänen työnsä, ja vastapainoksi hän huolehtii hyvinvoinnistaan säännöllisellä, 3–4 kertaa viikossa tehtävällä kuntosaliharjoittelulla. ”Lihaskunnan ylläpitäminen on minulle todella tärkeä voimavara ja kannustan kyllä kaiken ikäisiä tekemään lihaskuntoharjoittelua.”

Alho korostaa, että päätösten tulee perustua tutkittuun tietoon.

Diabetes on yksi merkittävimmistä kansansairauksista Suomessa. Sen ehkäisy ja hyvä hoito vaikuttavat terveyteen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Suomessa hoito on laadukasta, mutta sairastuneiden määrä kasvaa. Siksi meidän on vahvis-

”

***Lihaskunnan
ylläpitäminen on
minulle todella
tärkeä voimavara
ja kannustan kyllä
kaiken ikäisiä
tekemään
lihaskunto-
harjoittelua.***



tettava sekä ennaltaehkäisyä että pitkäaikaissairauksien hoidon vaikuttavuutta. Miten Varha ja LS Diabetes löytävät tässä toisensa?

- Yhteisellä vuoropuhelulla. On tarpeen käydä keskustelua Varhan palvelutuotannon ammattilaisten kanssa, toteaa Alho.

Tämä on toimintaohje edunvalvontaan. Vuoropuhelusta on hyötyä. Tietoa kulkee molempiin suuntiin ja syntyy rutiineja. Merkittävää on ennaltaehkäisevä työ. Mitä se on käytännössä?

- Tyypin 2 diabeteksen keskeiset riskitekijät liittyvät elintapoihin. Varhan tavoitteena on pysäyttää yleistyminen ja kääntää suunta. Terveystieteiden tehtävänä on tunnistaa riskiryhmät, tukea elämäntapamuutosta ja varmistaa sujuvat palvelupolut. Kunnat puolestaan mahdollistavat terveelliset valinnat arjessa esim. liikuntamahdollisuudet. Järjestöt tuovat mukaan vertaistuen, kokemustiedon ja vahvan asiantuntijuuden sairastumisesta, sanoo Alho.

Mitä lisää voisi sanoa järjestövuoropuhelusta?

- Yhteisessä keskustelussa voimme tunnistaa, mitkä teemat ovat tällä hetkellä diabeetikoille ajankohtaisia, millaista tietoa järjestöt voivat välittää jäsenilleen omahoidon tueksi ja miten ne voivat parhaiten tukea Varhan palvelutuotantoa. Sekä Varhalla että järjestöillä on varmasti odotuksia toisiaan kohtaan, mutta kokonaiskuva ei ole vielä kummallakaan täysin kirkas ja siksi tällaiselle vuoropuhelulle voisi olla nyt tarvetta.

Tämä on tärkeä havainto.

- Jo todetun diabeteksen hoidossa tavoitteena on hyvä hoitotasapaino ja liitännäissairauksien ehkäisy. Se edellyttää toimivia hoitopolkua, ajantasaista osaamista ja omahoidon tehokasta tukemista. Lasten osalta se on myös koko perheen tukemista, sanoo Alho.

Jalkojenhoidon palveluseleleistä arvio

- Kannustan aktiiviseen vuoropuheluun Varhan asiantuntijoiden kanssa. Mitä kokemuksia on, mikä toimii ja missä on parannettavaa. Yhdessä kehitämme palveluja, jotka vastaavat asiakkaiden tarpeisiin ja tuottavat parempia tuloksia, sanoo Alho.

Alho on perehtynyt hyvin jalkojenhoidon problematiikkaan, minkä hän osoitti Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen vaalipaneelissa viime kevään vaaleissa. Jalkojen hoidon palveluseteli on ollut yhdistyksen ja Varhan keskusteluissa yksi tärkeä asia osana kokonaisuutta. Nyt Alho kertoo uutisen: meidän tulee pyrkiä arvioimaan, nyt kun se toimintamalli on ollut meillä käytössä, miten se toimii. Olemme Varhassa sopineet, että jalkojenhoidon palvelusetelin toimivuutta arvioidaan 2026, sanoo Alho.

- Esimerkiksi terveyskylän digihoitopolkuja (2 tyyppin diabeteksen) on avattu ja kehitetty, Varha kouluttaa ammattilaisia mm. alueellisilla diabeteskoulutuksilla. Meillä on valtavan ammattitaitoista henkilökuntaa, Alho toteaa.

- Diabeteksen torjunta ja hoito syntyvät yhteistyöstä sekä ihmisten omien voimavarojen vahvistamisesta. Tavoitteemme on, että pystymme yhdessä ehkäisemään tyyppin 2 diabetesta ja tarjoamaan sairastuneille vaikuttavaa tukea hyvään arkeen oikea-aikaisesti, päättää Alho.

Edunvalvontaa ja muita jäsenpalveluja

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys on diabetesta sairastavien edunvalvontajärjestö, jonka tavoitteena on edistää ennaltaehkäiseviä toimia sairastumisen välttämiseksi, tuottaa palveluja sairastuneille, valvoa jäsentensä ja viiteryhmänsä etuja yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja palvelu-tuotannossa sekä tuottaa tietoa ja yhteisöllisyyttä jäsenilleen.

Tehtäväkenttä on laaja. Yhdistyksen toiminta on jakaantunut kahteen päälinjaan. Toinen on yhdistyksen varsinainen toiminta. Se keskittyy tiedontuotantoon (tilaisuudet, tapahtumat, julkaisut, toimintaryhmät), edunvalvontaan, jäsenpalveluihin ja yhteisöllisyyden edistämiseen. Ja toinen päälinja on diabetesasemalle keskittyneet palvelut, joista on mainittava lääkärin vastaanottopalvelut, jalkojenhoitopalvelut ja tarvikemyynti.

Toiminnan painopiste on vuosina 2024–2025 ollut edunvalvonnan ja viestinnän kehittämisessä. Yhdistys on sopeutunut ulkoisen ympäristön ja julkisten terveystalujen tuotannon uudistamiseen ja murrokseen. Hyvinvointialueen perustaminen Varsinais-Suomeen on ollut prosessi, joka on edelleen kesken. Maantieteellisesti Varha on toiminta-alueemme.

Yhdistyksen on löydettävä aktiivinen ja vaikuttava rooli kuntien ja hyvinvointialueen rajapinnoissa, missä se edustaa muiden potilasjärjestöjen tavoin kolmatta sektoria. Tämä työ on vasta alussa. Yhdistys ei ole tässä kapellimestari. Meille olennaista on, minkälainen vuoropuhelu syntyy kuntien ja hyvinvointialueen kesken. Meille on tärkeää löytää toiminnot ja hankkeet, joissa voimme kannattavasti tuottaa lisäarvoa jäsenillemme ja diabetesta sairastaville.

Jalkojenhoidon palvelusetelin arvon aleneminen ja sen jakelujärjestelmän murros nosti jalkojen hoidon kenties liiankin keskeiseen asemaan toiminnassamme. Jalkojenhoidolla on suuri rooli yhdistyksen palvelutuotannossa. Kuntien jakamat lähetekäynnit loppuvat vuonna 2025. Palveluseteleillä tehtävien jalkojen hoidon yleinen kokonaispalvelutaso on yhdistyksen antamien lausuntojen valossa heikentynyt.

Strategisella tasolla yhdistys panostaa aikaisempaa laajemmalla spektrillä diabetekseen kuin jalkojen hoito. Yhdistyksen toiminnan fokuksessa ovat mm. ykköstyypin diabetesta sairastavat lapset ja ennalta ehkäisevän toiminnan osana liikunta ja oman kehon hallinnan kehittäminen. Strategian tueksi tarvitaan lisää jäseniä ja yhä nuoremasta päästä. Elämme viestinnällistä murrosta, jossa osa jäsenistämme toimii digitaalisessa maailmassa. Heidät tavoitamme sähköpostilla ja älypuhelimella. Ja kolmannes jäsenistämme toimii gutenbergilaisessa maailmassa, jossa paperiset tiedotteet – mm. Sokeripala - tavoittavat heidät.

Yhdistyksellä on edessä uusiutumisen haaste, jossa valitulla hallituksella on näytön paikka. Tätä tukee yhdistykseen perustettu uusi neuvoo-antava toimielin, valtuuskunta, joka tuo yhteiskuntaelämän eri aloilta kokemusta yhdistyksen käyttöön. Hallituksen ja valtuuskunnan yhteistyölle asetetaan paljon odotuksia.

Toiminnanjohtaja johtaa kaikkea tätä hallituksen osoittamien suuntaviivojen pohjalta. Hallituksen jäseniltä vaaditaan aikaisempaa vahvempaa työpanosta, jotta onnistumme.

Anders Blom



Medtronic

Unohda arvailu insuliinin annostelussa*

Älykäs monipistoshoitajärjestelmä
insuliinihoitoisille diabeetikoille



Älykkäässä monipistoshoitajärjestelmässä yhdistyvät jatkuvan glukoosin seurannan uusimmat innovaatiomme, Simplera™-sensori ja InPen™-järjestelmä.

- Tukee hoitoasi seuraamalla ja suosittelemalla insuliiniannoksia* sekä ilmoittamalla unohtuneista annoksista silloin, kun on tarve tehdä toimenpiteitä.
- Reaaliaikaiset glukoosiarvot, trendiuolet ja varoitukset auttavat sinua huomaamaan, kun lähestyt korkeita tai matalia.

Lue lisää: www.medtronic-diabetes.fi

* Annossuositukset laskettu terveydenhuollon ammattilaisen aloitusasetusten ja käyttäjien arvioiman hiilihydraattimäärän mukaan.

Tämän materiaalin sisältämiä tietoja ei tule pitää lääketieteellisinä neuvoina, eivätkä ne korvaa keskustelua lääkärin kanssa. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa käyttöaiheista, vasta-aiheista, varoituksista, varotoimista, mahdollisista haittatapahtumista ja muista asioista.

CE0459 | Älykkään monipistoshoitajärjestelmän käyttökortitus: Simplera™-sensori on tarkoitettu 2-vuotiaalle ja sitä vanhemmille henkilöille. InPen™-järjestelmä on tarkoitettu insuliinihoitoa vaativaa diabetesta sairastavien, vähintään 7-vuotiaiden henkilöiden käyttöön tai käyttöön aikuisen hoitajan/hoitajan valvonnassa.

FI-CGM-2300023 © 2023 Medtronic. Kaikki oikeudet pidätetään. Medtronic, Medtronic ja Medtronic-logo ovat Medtronicin tavaramerkkejä. Kolmansien osapuolten tuotemerkit ovat omistajiensa tavaramerkkejä. Kaikki muut tuotemerkit ovat Medtronic-yhtiön tavaramerkkejä.



Alkaako lyyti kirjoittaa

ÄLYKYNILLÄ?



Pitkälle on tultu diabetesteknologiassa siitä, kun ensimmäinen digitaalinen insuliinin annosteluun tarkoitettu muistikynä tuli markkinoille 2007. Erityisesti verensokerimittarit ja -sensorit sekä insuliinipumput ovat kehittyneet huomasti. Nyt myös insuliinikynissä on päästy niin sanotusti “nextille levelille”, kun kyniin on tullut digitaalisen muistin sijaan ihka oikeaa älyä.

Älykynätkään eivät ole robotteja eivätkä hoida diabetesta käyttäjänsä puolesta. Ne saattavat kuitenkin parhaimmillaan antaa huomattavaa tukea ja varmuutta ateriainsuliinin oikeaan annosteluun - ja myös muistuttavat, jos annos meinaa unohtua. Älykynät ovat älypuhelimien sovelluksen välityksellä yhteydessä käyttäjän sensoriin ja sitä kautta verensokeritasoon. Tällöin älykynäsovelluksen algoritmi osaa ehdottaa mm. aterialle sopivaa insuliiniannosta, kun se samanaikaisesti tietää käyttäjänsä yksilöllisen insuliinihiilihydraattisuhteen sekä kehossa edellisistä insuliiniannoksista jäljellä olevan aktiivisen insuliinin määrän.

Hoitotasapaino saattaa parantua älykynällä verrattuna perinteiseen insuliinikynään, kun käyttäjä saa kiireisessä arjessaan välitöntä tukea päätöksentekoonsa sekä muistutuksen unohtuneesta annoksesta. Ateriainsuliinin annostelun unohtaminen arjessa ei ole harvinaista - tai se, että joutuu miettimään “Pistinkö vai en?”. Tarvittaessa sovelluksesta näkee helposti milloin ja paljonko on viimeksi pistänyt.

Diabetesasemankin asiakkaila on jo älykyniä käytössään. Haastattelimme käyttäjää, jolla on jo kokemuksia uudesta älykkäästä Simplera/InPen-monipistoshoidon järjestelmästä.

Kerro vähän diabetestaustastasi?

- Diabetesvuosia 50.

Miten olet aiemmin seurannut verensokeritasoasi diabeteshistoriasi aikana?

- Sensoroimalla, heti kun ensimmäinen sensorilla toimiva laite saapunut Suomeen (MiniMed, Medtronic). Tämän jälkeen Libre- sensori sekä nyt Simplera-sensori.

Oletko joskus kokenut haasteita verensokerin seurannassa? Miten ne ovat vaikuttaneet arkeesi diabeteksen kanssa?

- Sensorien luotettavuus ja niiden kiinnityspaikat. Luotettavuus järjestelmien antamiin sokeriarvoihin pitää olla kunnossa, jotta uskaltaa ottaa oikeat insuliiniannokset hyvän sokeritasapainon säilyttämiseksi. Minun kohdalla käsivarret antavat tarkimmat sokeriarvot.

Olitko tutustunut InPen-järjestelmään jossakin ennen kuin sait oman järjestelmän käyttöösi? Millaiset ennakkajatukset Sinulla oli järjestelmästä?

- Olin lukenut netissä ko. järjestelmästä. Olin kiinnostunut kynästä, joka muistaisi, koska insuliiniannos on otettu.

Millaiseksi koit järjestelmän käyttöönoton? Oliko se mielestäsi helppoa tai koitko siinä jotakin haasteita?

- Järjestelmä vaikutti heti erinomaiselta. Vaihto Libre2+ - sensorista All-in-one Simplera Sensoriin ja InPen- järjestelmään



Viereisessä kuvassa älypuhelimien sovelluksen näkymä, kun asiakkaalla on Simplera/InPen -järjestelmä käytössä. Sovellus on selkeä ja helpokäyttöinen.

Ensimmäisenä lukemana näkyy senhetkinen sensorin mittaama kudossokerin taso, jonka lähistoria piirtyy myös pistekäyränä näytön kuvaan.

Toisena lukemana näkyy senhetkinen aktiivisen eli vaikuttavan insuliinin määrä elimistössä. Se näkyy myös kuvassa sinisinä laskevinä palkkeina. Pistosajankohta näkyy palkin pystysuorana seinänä.

Kuvaajan alla näkyy lisäksi listana viimeisimmät insuliiniannokset yksikkömäärineen ja kellonaikoineen.

Insuliinihoidon vaikutus on helpompi hahmottaa yhdellä silmäyksellä.

sujui suhteellisen helposti. Oikea insuliini vaikutusajan määrittäminen järjestelmään kesti pari päivää. Luottamus sensorin antamiin arvoihin kesti pari viikkoa.

Oliko siirtyminen järjestelmästä toiseen helppoa? Kauanko Sinulla kesti tottua uuteen järjestelmään tai onko vastaan tullut jotakin, joka on vaatinut totuttelua erityisesti?

- Minulla oli aloitusvaiheessa molemmat (Libre/Simplera) sensoroinnit käytössä samanaikaisesti, joten pystyin seuraamaan sokeritasapainoa hyvin. Tällöin pystyin myös vertaamaan tuloksia keskenään ja ymmärtämään paremmin sensorien antamat tulokset. Minulla Libre2+ sensori reagoi sokerimuutoksiin hieman nopeammin.

Mitkä koet järjestelmien välisiksi suurimmiksi eroiksi käyttäjänä?

- InPen järjestelmä näyttää, koska insuliiniannos on otettu ja kuinka paljon insuliinia on jäljellä pistosten jälkeen. Toimii loistavasti ja auttaa huomattavasti seuraavien annoksien määrien ottamista. InPen/Simplera näyttää myös sokeriarvot Applen kellossa, mikä auttaa sokeritasapainon huomaamista seurantaan tarvittaessa. Simplera sensorin voi myös kalibroida tuoreiden verensokeriarvojen perusteella. Tämän olen tehnyt pari kertaa asennuksen jälkeen. Libre -sensoria ei voi kalibroida. Libre -sensorin käyttöikä on kaksi viikkoa, kun uuden Simplera -sensorin käyttöaika on ainoastaan yksi viikko. Molemmat järjestelmät ovat hyviä.

Kauanko olet nyt käyttänyt uutta järjestelmää ja millaisena koet käytön tällä hetkellä?

- Olen käyttänyt In/Pen -järjestelmää nyt pari kuukautta ja olen erittäin tyytyväinen järjestelmään. Sokeritasapainoni on parantunut vielä entisestään. Myös hälytykset ovat toimineet uudessa järjestelmässä hyvin. Järjestelmään syötetään sekä matalan että korkean sokerin hälytysrajat.

Miten järjestelmä auttaa Sinua diabeteksen hoidossa? Mitkä ovat suurimmat hyödyt juuri Sinulle?

- Voin tarkistaa, koska olen ottanut insuliinia ja kuinka paljon sekä kuinka paljon on vielä insuliinin vaikutusta jäljellä tarkastushetkellä. Järjestelmän kuvat ja ilmoitukset ovat selkeitä.

Diabetesta sairastava saattaa kokea käyttämänsä verensokeriseurantamenetelmän hyvinkin henkilökohtaisena, tuttuna ja turvallisena - onhan kyseessä kiinteä osa yksityistä arkea. Miten helppoa tai vaikeaa on mielestäsi alkaa luottaa uuteen järjestelmään?

- Luottamus järjestelmän antamiin sokeriarvoihin on erittäin tärkeää. Itse mittaan aina uuden sensorin vaihdon yhteydessä muutaman kerran verisokeriarvot, jotta voin luottaa järjestelmän antamiin arvoihin. Tarvittaessa kalibroin uuden sensorin!

Kenelle suosittelisit tätä järjestelmää?

- Kaikille monipistosjärjestelmän käyttäjille.

Mitä muuta haluaisit kertoa?

- Minulla on Simplera -sensori lopettanut toiminnan muutaman kerran 1-2 päivää ennen varsinaista lopetusaikaa (Medtronic

toimittanut uudet sensorit tilalle). Tämän vuoksi olisi hyvä olla mukana aina verensokerin testauslaitteet sekä mahdollisesti yksi varasensori.

Itse sensorin kiinnityksestä olen havainnut hyväksi, että mikäli kiinnityskohdassa (käsivarsi) on vähän rasvakudosta, suosittelena, että apuhenkilö painaa ihoa koholle kiinnityskohdasta, jolloin sensorin häntä ei taitu kasaan ja sensori alkaa toimimaan heti asennuksen jälkeen moitteetta.

Haastattelijana

Marjo Grönfors, diabeteshoitaja

Simplera/InPen -järjestelmä on tarkoitettu monipistoshoitoisille ja kuuluu myös Varhan hoitotarvikevalikoimaan. Hoitomuodosta päättää lääkäri yhdessä asiakkaan kanssa.



TEATTERIT



Teatterivaraukset: Kerro väliaikatarjoilun valintasi (kahvi/tee, suolainen/makea) sekä allergiasi.

Liput: Diabetesasemalta kaksi viikkoa ennen näytöstä / teatterilta 30 min ennen esityksen alkua.

BALLROOM to 26.2. klo 19.00 **Tanssiteatteri Eri**

Jäsen 42 €, muut 47 €

Viim. ilm. 30.1.2026

Mannermaisen rytmiorkesterin Aninkaisten Sävelen 14 muusikkoa ja Tanssiteatteri ERIn ensemble herättävät henkiin hurmaavat ballroomin tunnelmat. Tarttuvat iskusävyt ja viettelevät tanssityylit vievät sinut suoraan menneiden vuosikymmenten loistoon. Ilo ja melankolia punoutuvat yhteen koskettaviksi plenoistarinoiniksi. Charlestonin hurmaava vauhti, foxin svengi ja jazzin eloisa sointi heräävät eloon lavalla kuin aikakoneen voimalla.

Ohjelma on osittain uusi, tule kokemaan, miten menneen ajan glamour ja rytmi sykähdyttävät sydäntä. Tämä on ilta, josta puhutaan vielä pitkään.



PINOKKIO pe 6.3. klo 17.30 **Turun Kaupunginteatteri**

Lapset 25 €,
Aik. 30 € jäsen, 33 € muut

Viim.ilm. 27.1.2026

Syösy yhdessä Pinokkion kanssa hurjaan, avaraan maailmaan! Tuttu tarina saa nyt ennennäkemättömän ja taianomaisen koko perheen koukuttavan teatteritulkinnan.

Leluntekijä Geppetton seurakseen veistämä Pinokkio saa mahdollisuuden muuttua oikeaksi pojaksi, kunhan hän oppii ensin, miten olla hyvä ihminen. Edessä on siis löytöretki oikean ja väärän värikkääseen välimaastoon. Miten maagista olisikaan olla oikea ihminen! Pinokkio ja Geppetto ystävineen saavat huomata, että se on myös kovaa työtä, eikä kukaan opi hyväksi yksin.



Ilmoittautumiset:

tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi tai
040 7585113, info@lounais-suomendiabetes.fi
Maksut: FI96 5716 9020 1144 71
kuusi (6) viikkoa ennen tapahtumaa

Peruutusehdot:

Ilmoittautuminen on sitova. Mahdolliset
peruutukset tehtävä ennen viimeistä
ilmoittautumis- ja maksupäivää. Tämän
jälkeen ei lippuhinnan palautus ole
mahdollista.

Ennen näytöksiä ja erityiskysymyksiä varten Mirja Kulo 040 587 65 09

SOHVA to 19.3. klo 19
Turun Kaupunginteatteri

Jäsen 44 €, muut 49 €

Viim. ilm. 6.2.2026

Sohva. Joka kodin komentokeskus. Päiväunipesä. Vai valtaistuin, jolla tehdään firman tärkeimmät päätökset? Sohvan painoarvo muuttuu kummasti, kun sitä kannetaan näyttämölle juuri ennen kuumottavaa ensi-iltaa tai takaisin johtajanhuoneeseen uuden teatterinjohtajan (Stefan Karlsson) käskystä.

Työpaikkakomedia tarkastelee lämmöllä työyhteisön dynamiikkaa ja viestinnän vaikeutta, ja nauraa antaumuksella jokaiselle tekijälle teknikosta toimitusjohtajaan. Kantaesityksen ovat kirjoittaneet kaksi vuosikymmentä yhdessä teatterien näköalapaikoilla työskennelleet Mikko Kouki, Satu Rasila ja Arto Valkama.

LAURA VOUTILAINEN la 16.5. klo 19
Turun Kaupunginteatteri

Jäsen 37 €, muut 42 €

Viim. ilm. 27.3.2026

Keväällä 2026 Laura Voutilainen lähtee pitkälle kiertueelle yhdessä Pete Nikkisen kanssa – muusikon, jonka soitossa yhdistyvät tarkkuus, tunne ja vuosien kokemus. Aiempi yhteinen kiertue sai yleisön ja kaksikon innostumaan, ja nyt he palaavat lavalle entistä vahvempina.

Kerran Keväällä on kiertue, joka kulkee halki Suomen – paikkakunnilta toiselle, saleihin jotka on valittu huolella. Illan aikana kuullaan Lauran rakastetuimpia lauluja ja uusia sävelmiä, joihin Peten soitto tuo oman jälkensä. Klassiset soinnit ja modernit pop-tunnelmat elävät rinnakkain, luoden lämpimän ja elävän konsertti-kokonaisuuden – juuri sen, mitä yleisö Lauralta odottaa, ja vähän enemmänkin.



Jo kaksi vuotta iloista oppimista ja jakamista yhdessä!

Vertaistuen saanti on usein **toivotuin asia yhdistyksen toiminnassa. Aktiiviset vertaisohjaajamme ovat mahdollistaneet jo neljän menestyksekkään **TyypitKaksi** -ryhmän läpiviennin vuosina 2024-2025.**

On keskiviikkoiltapäivä. Diabetesasemalla käy normaali kuhina - ovikello kikkaa kevyesti, asiakkaita tulee ja menee, huikkaillaan iloisia tervehdyksiä, puhelin soi... Aseman Salista alkaa kuulua astioiden järjestelyä, eikä aikaakaan, kun jo tuoreen kahvin tuoksu leijailee vastaan.

On Tyypitkaksi -tapaaminen ja vertaisohjaajat "vertsut" ovat tulleet jo valmistelemaan ryhmäkertaa. Pikkuhiljaa väkeä alkaa tulla paikalle, toisilleen jo tuttujen ryhmäläisten iloinen rupattelu päivän säästä ja viimeaikaisista kuulumisista alkaa. Pian Saliin on saapunut hieman toistakymmentä ryhmäläistä ja puheenpulina kahvikupposten ääressä täyttää tilan. Tunnelma on rento, iloinen ja innostunut.

Kahvittelun lomasta vertaisohjaajat johdattelevat ryhmän luontevasti edellisen tapaamisen annin kautta päivän uuden aiheen äärelle. Aiheen alustajana saattaa olla myös

ammattilainen, ehkä lääkäri tai terapeutti. Aiheesta käydään keskustelua, kysytään kysymyksiä, jaetaan kokemuksia. Monesti kokoontumisissa raikuvat myös hersyvät naurunremakat, jotka saavat myös kauempana olevat kuulijat hyvälle tuulelle. Joku jakaa hyväksi havaitsemansa vinkin muillekin. Vertaistuki on täydellisesti läsnä koko parin tunnin ajan.



Jos edellä kuvattu kuulosti siltä, että haluaisit mukaan oppimaan uutta muiden tyypin 2 diabetesta sairastavien kanssa, niin se on mahdollista NYT! Vuonna 2026 järjestämme taas sekä päivä- että iltaryhmän, ja hakemuksia voi jättää vielä tammikuun aikana. Valitsemme ryhmäläiset vuoden alussa hakemusten perusteella, joten kiinnitä huomiota myös hakemuksesi perusteluihin. Tarkemmat ohjeet löydät viereiseltä sivulta.

Vuoden 2025 ryhmät luotsanneet sekä vuoden 2026 ryhmät luotsaavat upeat vertaisohjaajamme kuvassa vasemmalta oikealle: **Pirjo Hongisto, Marjo Ketola, Olli Roos ja Teija Silver.**

Vertaisohjaajana toimimisesta kiinnostuneita kannustamme myös ottamaan yhteyttä! Vertaisohjaaja ei ole diabetesammattilainen vaan hän on nimensä mukaisesti vertainen. Ammatillaiset ovat aina tukena!





Tyypitkaksi

Iloisia uutisia!

TyypitKaksi-ryhmät jatkuvat vuonna 2026

Hae mukaan vertaisryhmään!

Ryhmä tapaa Diabetesasemalla 10 kertaa vuoden aikana päivällä tai illalla. Tapaamisissa käsitellään diabeteksen seuranta ja lääkehoitoa, ravitsemusta, liikumista, mielen hyvinvointia sekä unta ja lepoa osallistujien kokemusten ja tietoiskujen avulla. Vertaisryhmä on lempeä tapa pysähtyä oman tilanteen äärelle.

Ryhmässä pääsee säännöllisesti kuulemaan, keskustelemaan ja oppimaan turvallisessa ja tutussa porukassa! **Ryhmä on maksuton ja suunnattu T2 diabetesta sairastaville.**

Ryhmä tyypin 2 diabetesta sairastavan **hyvinvoinnin tueksi ja munuaisterveyden edistämiseksi.** Keskustelua, omaa pohdintaa, tietoa ja tekemistä vertaisohjaajien johdolla.

"En ole yksin sairauden kanssa."

"Monta asiaa, joista en ennen tiennyt mitään!"

"Meillä on ollut niin kivaa, että voisipa tulla uudelleen!"

Lisätietoa:

Diabetesaseman toimisto

040 7585113 tai

marjo.gronfors@lounais-suomendiabetes.fi

www.lounais-suomendiabetes.fi

www.tyypitkaksi.fi

Hakulomake:

<https://forms.gle/VEYqkn4WXm1wgHGy6>

Vertaisuudesta vahvuutta

**Hakuaika päättyy
15.1.2026**

 LOUNAIS-SUOMEN
DIABETES RY



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

 Diabetesliitto



Saviseudun Diabeteskerho

LOIMAA • PÖYTÄ

KYRÖN KUNTOSALIVUORO

Elisenvaaran oppimiskeskus,

Kyröntie 16, A-ovi

Keskiviikkoisin klo 17 - 18

Lisätiedot

Aarno Nieminen p . 0505439876

LOIMAAN *Vesihovi* VESIJUMPPA

Tiistaisin klo 15.00 - 15.30

Ilmoittautumiset Vesihovin kassalle
ennen jumpan alkua.

Uimahallimaksu

HIRVIHOVIN KUNTOSALIVUORO

Kuusitie1, Loimaa

Maanantaisin klo 13 - 14

Kuntosalimaksu



Vakka-Suomen Diabeteskerho

WINTTERIN UIMAHALLI

Lounais-Suomen Diabetes ry:n

jäsenhinnat:

Aikuisten uinti 4 €

Lasten uinti 1 €

Eläkeläisten uinti 2 €

Kuntosali 4 €

Uinti- ja kuntosalikerroissa ei
ole rajoitusta.



UUDENKAUPUNGIN MONITOIMIJÄTALO

WINTTERI

KEVÄÄN JOMON-SHINDO VENYTTELYKURSSIT PERJANTAISIN KLO 11.00 - 12.15 DIABETESASEMALLA

1. kurssi: perjantaisin 16.1., 23.1., 30.1., 6.2. ja 13.2.

2. kurssi: perjantaisin 13.3., 20.3., 27.3., 10.4. ja 17.4.



Yhden kurssin hinta on 55€.

Sisältää viisi kertaa ohjauksineen.

Ilmoittaudu mukaan Diabetesasemalle

p. 040 7585113 tai

info@lounais-suomendiabetes.fi

Viiden
kerran
kurssi
vain 55 €

Allasjumppa

HINTA 30 € MAKSETAAN
ILMOITTAUTUMISEN
YHTEYDESSÄ + 5 € / KERTA,
LASKUTETAAN VIIMEISEN
KERRAN JÄLKEEN

TORSTAISIN KLO 16.00–16.45
CARIBIASSA 22.1. – 23.4. (EI VKO 8)

OHJAAJINA TURUN AMK:N FYSIOTERAPIAOPISEKELIJAT
ILMOITTAUTUMISET DIABETESASEMAN TOIMISTOON

Diabetesaseman Kirjakerho on rento, kirjoista ja lukemisesta kiinnostuneiden kerho, jossa jutustellaan luetusta kirjasta kahvikupposen ääressä. Kerhoon ei tarvitse valmistautua tai tehdä kirjasta pitkää arvostelua.

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13.30.
Kerhon kesto on noin 1 – 1,5 tuntia.
Lämpimästi tervetuloa mukaan!

pidätkö lukemisesta?

Kevään kirjat:

27.1.2026 Elizabeth Strout, Burgessin pojat
24.2.2026 Elli Salo, Keräilijät
24.3.2026 Emmi Itäranta, Lumenlaulaja
21.4.2026 Monika Fagerholm, Eristystila – Kapinoivia naisia?

Rentohenkinen Vertaiskerho

Kevään tapaamiset tiistaisin klo 13.30
13.1., 10.2., 10.3., 14.4. ja 19.5.

Kakkosten
Kammari

Kevätkaudelle esitettyjä diabeteksen omahoitoon liittyviä keskusteluaiheita ovat mm. mieliala/stressi, suoliston merkitys, verisuoniterveys - mitä itse voin tehdä?, ruokaohjeet, kuntosaliohjaus...

Aloitetaan Nuutinpäivänä 13.1. aiheella mieliala - Tervetuloa!

Aikuisille ja lapsille diabeteskursseja

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

- Ajankohtaista tietoa sairaudesta, voimavaroja arkeen ja tärkeää vertaistukea.
- Rentouttavat hotelli- ja kylpyläympäristöt luonnon äärellä. Aikuiset: **Turku Caribia** ja **Kuusamo Troppiikki**. Lapset: **Kuopio Rauhalhti** ja **Nokia Eden**.

Kursseillemme voit tulla kaikkialta Suomesta!

Lisätietoja:

010 525 8801, kuntoutus@coronaria.fi, coronaria.fi

Turun kurssit: Terhi Wickström 050 4731 542

Coronaria® 
Sinulla on väliä.



Maksuttomat
Kelan kurssit

Olemme mukana!

K50-messut

Tule tapaamaan meitä
osastollemme!

TURKU 14.3.2026



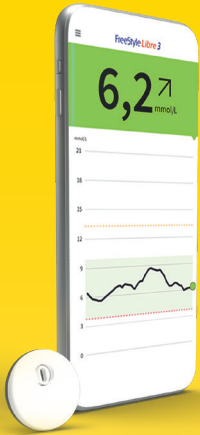
FreeStyle

Libre 3

PLUS **Sensor**



Skannaa QR-koodi ja lue lisää uudesta 15 päivän FreeStyle Libre 3 Plus -sensorista.



Elä diabeteksen kanssa omilla ehdoillasi

Tee tietoon perustuvia valintoja¹ seuraamalla glukoositasojasi FreeStyle Libre 3 -järjestelmän avulla.

Pienet askeleet voivat johtaa suureen muutokseen.

Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamistarkoituksessa, eikä niissä ole todellisia potilaita tai potilastietoja.

1. Fokkert, M. *BMJ Open Diabetes Research & Care* (2019). <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000809>.

FreeStyle Libre -järjestelmät on tarkoitettu soluväliseen glukoositasojen mittaamiseen diabetesta sairastavilla henkilöillä. Lue käyttäjän ohjekirja ennen käytön aloittamista.

FreeStyle Libre 3 -jatkuva glukoosinseurantajärjestelmä ja FreeStyle Libre 3 -sovellus ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita. CE 2797. Valmistaja: Abbott Diabetes Care Ltd., Range Road, Witney, Oxon, OX29 0YL, UK.

© 2025 Abbott. Sensorin ulkokuori, FreeStyle, Libre ja niihin liittyvät tavaramerkit ovat Abbottin tavaramerkkejä. ADC-114502 v1.0 06/25.

www.FreeStyle.Abbott • Abbott Oy • Karvaamokuja 2 A, 00380 Helsinki • 0800 555 500



Diabetesaseman jalkojenhoidon tuotteet uudistuivat

Uudistuksen taustalla on selkiyttää jalkojenhoidon tuotteita sekä avata paremmin mitä jalkojenhoito sisältää. Uusia jalkojenhoidon tuotteita on mm. jalkojenhieronta polvitaipeseen saakka ja kynnen jousioikaisu.

Jalkojenhoitomme on terveydellistä jalkojenhoitoa, joka sopii lähes kaikille. Hemmotteluun sopii esimerkiksi jalkojenhoito yhdistettynä hierontaan. Jalkaterän kiputilojen selvittelyyn suosittelemme jalkaterapeutin tekemää biomekaanista tutkimusta. Meillä saa käy jalkojenhoidossa vaikei olisikaan diabetesta tai yhdistyksen jäsenyyttä.

JALKOJENHOIDON HINNASTO 1.11.2025 -	Kesto	Hinta
Jalkojenhoitoihin lisätään 12 € toimistomaksu. Toimistomaksua ei peritä Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäseniltä.		
Terveydenhoidollinen jalkojenhoito Sisältää: jalkakylpy, ihomuutostenhoito, kynsien lyhennys, ohennus ja siistiminen, rasvaus lyhyellä hieronnalla ja omahoito-ohjeet.	60 min	75€
Laaja terveydellinen jalkojenhoito Varaattämä, jossinullaonuseampipaksuuntunut kynsi tai laajoja kovettumia tai ihomuutoksia/känsiä/syylä. Sisältää: jalkakylpy, ihomuutosten hoito, kynsien lyhennys, ohennus ja siistiminen, rasvaus lyhyellä hieronnalla ja omahoito-ohjeet.	75 min	95€
Varpaan kynsien leikkaus Terveidenkynsienlyhennysjasiistiminen.	30 min	50€
Paksuuntuneiden kynsien leikkaus Paksuuntuneidenkynsienlyhennys, ohennus ja siistiminen.	45 min	60€
Yksittäisen kovettuman / känsän / syylän hoito Yksittäisen ihomuutoksen hoito.	30 min	50€
Jalkojen hieronta polvitaipeseen saakka Voidaan toteuttaa myös jalkojenhoidon yhteydessä.	30 min	50€
Terveydellinen jalkojenhoito ja hieronta polvitaipisiin saakka	90 min	120 €
Jalkojenhoito kotikäyntinä, 120 € + km korvaus Terveydellinen jalkojenhoito. Hintaanlisätään 20 euron kilometrikorvaus jokaisesta yli 20 km matkasta Diabetesasemalta.	60 min	120 € + km korvaus

<p>Biomekaaninen tutkimus</p> <p>Biomekaanisellatutkimisella jalkaterapeutti kykenee arvioimaan mahdollisen yhteyden asiakkaan oireiden ja alaraajojen mekaniikan välillä. Tutkimusmenetelmiin kuuluvat pystyasennon ja kävelyn arviointi, alaraajojen nivel- ja lihastoimintojen tutkiminen, jalkapohjien kuormittumisen ja jalkaterän toimintojen tutkiminen. Biomekaanisella tutkimisella selvitetään johtuvatko alaraajojen, etenkin jalkaterän ja säären oireet/ kiputila yleissairaudesta vai mekaanisesta virhetoiminnasta. Vastaanotolle kannattaa hakeutua silloin, kun jalkaterässä esiintyy kipuja, jotka haittaavat päivittäisessä elämässä liikkumista. Kipua ylläpitävät tekijät voidaan selvittää ja niihin olisi hyvä puuttua ajoissa.</p> <p>Alaraajojen biomekaanista tutkimusta voidaan hyödyntää myös ennaltaehkäisevästi jo ennen oireiden syntyä. Jokaisen asiakkaan kanssa suunnitellaan yhdessä yksilölliset harjoitteet sekä tavoitteet. Vastaanotolle ovat tervetulleet kaikenikäiset sekä -kuntoiset asiakkaat.</p>	60 min	90€
<p>Biomekaaninen tutkimus + terveydellinen jalkojenhoito</p>	90 min	130€
<p>Sisään kasvaneen kynnen oikaisu titaanilangalla (jousella) ilman jalkojenhoitoa</p>	30 min	50€ + titaanilanka 50 €/kynsi
<p>Titaanilangan laitto ja terveydellinen jalkojenhoito</p>	75 min	75€ + titaanilanka 50€/kynsi
<p>Silikoniortoosin valmistus ensimmäinen käynti</p> <p>Varvasortoosit valmistetaan yksilöllisesti tukemaantaisuojaamaan varpaita, korjaamaan varpaiden virheasentoja tai varvastäytteeksi eli varvasproteesiksi. Varvasortoosia käytetään esimerkiksi vaivaisenluun oikaisuun tai varvasvälikänsien hoitoon. Ortoosin hinta vaihtelee ortoosin koon ja valmistuksen mukaan.</p>	30 min	50 € + 45 – 75€/ortoosi
<p>Silikoniortoosin jatkokäynti</p>	15 min	20€
<p>Lahjakortti</p> <p>Kaikistatuotteista saa lahjakortin. Lahjakorttiin ei lisätä toimintomaksua.</p>		

Lounais-Suomen Diabetes ry:n väki toivottaa kaikille lukijoilleen

ONNELLISTA VUOTTA
2026

Toimisto palvelee vuonna 2026:
Maanantaista keskiviikkoon klo 9.30 - 16.30
Torstaisin klo 9.30 - 18.00
Perjantaisin klo 8.30 - 13.00
Poikkeusaukiot sisäkannessa



WIKLUNDIN APTEEKKI

Asiantuntevaa apteekkipalvelua

Turun keskustassa

Diabetesliiton jäsenenä
saat kanta-asiakasetuna

10%

alennuksen normaalihintaisista
itsehoitotuotteista

Sokos Wiklundin katutasossa
Kauppiaskatu 7-9, 20100 Turku.
Puh. 02 214 4400, fax 02 214 4410

AVOINNA: Arkisin 9-20,
lauantaisin 10-19,
sunnuntaisin 11-17



Saat S-Etukortilla Bonusta apteekkimyymälässä maksetuista tuotteista ja palveluista. Bonus ei kerry resepti- tai itsehoitotäkkeistä.