

Jäsentiedote 1/2023



Lohjan Diabetesyhdistys ry



diabeteslohja.fi

Puheenjohtajan palsta

Hyvää alkanutta vuotta 2023! Suuria muutoksia on tullut ja varmasti vielä tulossa. Hyvinvointialueet ovat aloittaneet toimintansa ja monet asiat



ovat muuttuneet ja osa vielä hakee paikkaansa, kun tavoitteena on koko Länsi-Uudenmaan (LUVN=Länsi-Uusimaa Västra Nyland) alueelle tavoitteena on saada yhdenmukaiset palvelut. Tässä jäsenlehdessä on lisätietoa hoitotarvikejakelusta, reseptien uusinnasta ja ajanvarauksesta. Päivitämme näitä tietoja myös omilla nettisivuillamme.

Olen LUVNn vammaisneuvoston 1.varapuheenjohtaja ja olemme jo kokoontuneet useita kertoja ja antaneet pyydettyjä lausuntoja erilaisista asioista mm. alle 18-vuotiaiden omaishoidontuen myöntämisen perusteista, VPLn mukaisista kuljetuspalveluista ja vammaispalvelujen myöntämisen perusteista sekä tehneet toimenpidesityksen koskien esteettömissä takseissa matkustamista. Näistä ja monista muista asioista löytyy lisätietoa netistä luvn.fi sivustolta. Koteihin on jaettu myös tiedote, jossa oli perustietoa palveluista. Ikäihmisille on oma Seniori-info puhelinpalvelu.

Diabetesliitolla on oma yhdistysten alueverkosto, jossa olen LUVNn alueella yhtenä yhteyshenkilönä muut ovat Espoosta ja Raaseporista. Toivomme, että meihin ollaan

yhteydessä ja voimme viedä eteenpäin asioita, joihin pitäisi vaikuttaa joko alueellamme tai koko maassa.

Muutoksia on myös ihan meidän lähellämme. Saimme hiukan huonoja uutisia koskien tilavuokria. Perhekerhollemme tämä oli kaikkein pahin uutinen. Seurakunta on kiinteistönhoidon kustannusten nousun vuoksi nostanut vuokria mm Mäntynummen seurakuntatalossa, jossa perhekerho kokoontuu vuoden aikana yhdeksän kertaa. Vuokriin olisi mennyt yli puolet heidän budjetistaan, vaikka oli kuulemma alennettu vuokra! Onneksi keksimme kysellä apua tähän pulmaan ja saimme ”sponsorin” Lohjalla toimivasta Onni -apteekista ja voimme näin jatkaa toimintaa tuolla.

Kuten olette varmaan huomanneetkin, niin olemme yhteistyössä Lohjan Sydän kanssa seniorikahvilatoiminnassa. Ne ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, joihin voivat osallistua kaikki ikäihmiset. Niiden aikataulut löytyvät myös nettisivuiltamme.

Ne, joiden sähköpostiosoite on tiedossa, saavat tämän jäsentiedotteen sähköisenä. Muille tulee edelleen paperinen. Säästämme näin painatus- ja postikuluja. Tiedote löytyy myös nettisivuillamme.

Toivotaan kaunista ja vireää kevättä! Olkaa yhteydessä ja pysytään terveinä!

Marsa Valtonen



HALLITUS



Puheenjohtaja

Marsa Valtonen
diabeteslohja@gmail.com
044 236 3098

Varapuheenjohtaja

Harri Lyytikäinen
ho.lyytikainen@
dnainternet.net
050 5230510



Sihteeri

Seija Komu
seija.komu@luukku.com
040 571 6452



**Rahastohoitaja,
kokousemäntä:**

Irma Suomela
irma.suomela@
gmail.com
0400 646 230





**Liikuntavastaava, Tiedottaja Jäsenasioiden-
hoitaja:**

Johanna Holmbom

johanna.holmbom@dnainternet.net

0500 707 236

Perhekerho ja Nuoriso

Maarit Salo

maaritsaloster@gmail.com



Jäsen

Outi Juntunen

040 835 0628



Jäsen

Esa Sohlberg

esa.sohlberg@gmail.com

050 436 1025



Jäsen

Ann-Marie Anttalainen

Ann-marie_anttalainen@hotmail.com

040 703 0609



Vuosikello kevät 2023:

Helmikuu

Jäsenlehden postitus

Kuntosali yhteistyössä Lohjan
Sydän ry:n kanssa

28.2 Perhekerho

Maaliskuu

9.3 Yhteiskatselu luento Dia-
betes-verensokerin lisäksi
paljon muutakin asiantuntija-
lääkäri Elina Pimiä

16.3 Kevätkokous ja luento

17.3 Yhdistys vierailee Num-
melan apteekissa

22-28.3 Pieni ele keräys/ en-
nakkoäänestys

29.3 Perhekerho

Huhtikuu

2.4 Pieni ele keräys
/vaalipäivä

22-23.4 Liiton kokous ja jär-
jestöpäivät Helsinki

26.4 Ulkoilupäivä

25.4. Perhekerho

Toukokuu

10.5. Valtakunnallinen Unel-
mien liikuntapäivä

24.5 Perhekerho

Kesäkuu

10.6. Kesäkauden avajaiset

Yhdistys myy ja välittää jäsenilleen erilaisia tuotteita:

Diabetestunnuksia, rannekkeita ja kaulaketjuja. Frio–kylmäpakkauksia insuliinin säilytykseen, esim. matkalla. Diabetesliiton onnittelu- ja suruadresseja, Diabetesaiheista kirjallisuutta. Tiedustelut **Irma Suomelalta p. 0400 646 230**

HUOM: Päivittää sähköpostinne liitolle (tai Johannalle) niin voimme laittaa myös sähköpostia tulevista tapahtumista, jotka eivät ole jäsenlehdessä.



JÄSENEDET

Jäsenkortin esittämällä saat alennusta seuraavasta liikkeestä 2023:

(Kukkakauppa) **KukkaHuone Verona**, Karstuntie 2 puh. 019-331 408,

10 % (ei Interflora eikä Teleflora välityksistä)

Täällä myös myydään Diabetesliiton adresseja

Liiton jäsenedut löytyvät samassa kuoressa kun jäsenkortti ja lasku tuli, sekä liiton verkkosivuilla.

Jalkojenhoidosta 10 € takaisin!

Koska huolehtiminen omista jaloista on äärimmäisen tärkeää, yhdistyksen jäsenille maksetaan jalkojen hoidoista kuittia vastaan 10 €, kerran keväällä ja syksyllä 2023 (yht. 2 kertaa). Lähetä kuitti, tilitiedot ja nimi Irma Suomelalle, os. irma.suomela@gmail.com tai Louhenkatu 4-6 B 8, 08100 Lohja.

Keväällä on eduskuntavaalit ja tarvitsemme taas lipasvahteja sekä ennakkoäänestyksen aikana että vaalipäivänä. Ilm Irmalle irma.suomela@gmail.com puh:0400 646 230

”**Pieni ele** keräys on monelle suomalaiselle tärkeä äänestyspäivän perinne jo 115 vuoden ajan. Jatketaan yhdessä perinnettä kotimaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyväksi.



KEVÄTKOKOUS

Torstaina 16.03.2023 Klo 18.00 Pron tiloissa Kasarminkatu 5.

Klo 17:00 saamme kuulla uudistuneesta terveydenhuollosta. Marsa Valtonen kertoo Hyvinvointialueen aiheuttamista muutoksista.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mm.

- Tilinpäätös
- Vuosikertomus





TAPAHTUMIA



ETÄLUENTO 9.3.23 Klo 17:30-19

Katsomme yhdessä diabetesliiton järjestämän etäluennon Pron ti-loissa (Kasarminkatu5). Luento sisältyy keskusteluaiakaa ja kysymyksiin vastailu.



Kesäpäivä Leporannassa 10.6.2023 klo 15

- Leppoisaa yhdessäoloa
- Makkaranpaistoa
- Pelejä
- Vertaistukea
- Saunomista ja uintia



Paikkana monelle tuttu Leporanta, Paloniementie 112, 08450 Lohja



TEATTERIMATKA

Suunnittelemme keväälle/kesälle teatterimatkaa.

Lisätietoja lähempänä järjestöpalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla.



Kuntosaliryhmä palaa tauolta

Kunto ja Terveys 50 salilla os. Sibeliuksenkatu 3 seurakunta-keskuksen vastapäätä Aloituspäivä ja aika näkyy verkossa ja lehdessä helmikuun alussa.

Meillä on vakior ryhmä ollut taukoineen jo kolmatta vuotta salilla ja hyvin mahtuu vielä mukaan ryhmään. Tule mukaan liikunnalliseen vartaistuki-ryhmään viihtymään hyvässä seurassa. Varustevaatimuksia ei ole, tulet just niissä vaatteissa missä viihdyt ja voit liikkua.

Ilmoittautuminen Johannalle, johanna.holmbom@dnainternet.net
puh 0500-707236

Uutena tänä vuonna on yhteistyö Lohjan Sydämen kanssa. Jos ei pääse sunnuntaina käymään salilla niin voi mennä keskiviikkona Sydämen vuorolle ja vastaavasti heiltä voi tulla meidän vuorolle jos ei ole päässyt omaan vuoroon.

LIIKUNTAPÄIVÄ 26.4.2023 klo 17-21

Tavataan klo 17 Kisakallion parkkipaikalla. Siellä meillä on suunnistuksen opastusta Länsi-uudenmaan suunnistajien puheenjohtaja Risto Lindahlin kanssa. Lähdemme sitten metsään ja kun sitten saavumme laavulle, niin sytytetään tuli ja grillataan makkaraa. Ilmoittautumiset viim 23.4.23 Johanna Holmbom: johanna.holmbom@dnainternet.net, 0500-707236



UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ 10.5.2023 klo 17-21

Lisätietoa tulee myöhemmin verkkosivuille, somekanaville ja lehteen.



PERHEET JA NUORET



Lohjan diabetesyhdistyksen perhekerho

Lohjan D-nuoret

Kevään perhekerhot Mäntynummen seurakunnan takkahuonella Mäntynummentie 17

28.2 klo 18	25.4 klo 18
39.3 klo 18	24.5 klo 18



Ilmoittaudu Maarit Salo puh:050 3523783/WhatsApp
maaritsaloster@gmail.com

Seuraa somekanavia ja diabeteslohja.fi

Lohjan diabetesyhdistyksen perhekerho tekee yhteistyötä Lohjan Onni apteekin kanssa.



Ma-Pe 8:30-20

www.onniapteekki.fi



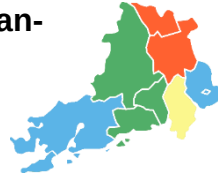
La 9-17

Lohjan Citymarketissa

Su 11-14

Puhelin (019) 388 100

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ajanvaraukset löytyvät luvn.fi -sivustolta



Voit pyytää reseptin uusimista kaikissa kunnissa:

- **sähköisesti Omakanta-palvelussa.** Jos annat puhelinnumerosi, saat tekstiviestillä tiedon, kun resepti on uusittu.
- **sähköisesti Digihyvinvointi-palvelun** kautta.
- **apteekissa.** Huomaathan, että osa apteekeista perii välitysmaksun reseptin uusimisesta.
- puhelimitse soittamalla oman terveysasemasi ajanvaraus- ja neuvontanumeroon

Diabeteshoitajiin saa yhteyden sähköpostilla etunimi.sukunimi@luvn.fi

Lohja keskustan terveysasema p.019-369 2319

Jos olet Keskustan terveysaseman asiakas, voit asioida **Digihyvinvointi-palvelun** chatissa ma, ti ja to 8.30–15.00 sekä ke ja pe 8.30–13.00. Lataa Digihyvinvointi-sovellus sovelluskaupastasi tai käytä palvelua selaimessa osoitteessa **digihyvinvointi.luvn.fi**. Chat-vastaanotolle pitää tunnistautua suomi.fi-tunnistautumispalvelussa, joten sitä varten tarvitset verkkopankkitunnukset, varmennekortin tai mobiilivarmen-teen.

Kiireettömissä asioissa jätä **sähköinen yhteydenotto-pyyntö** keskustan terveysasemalle. Olemme sinuun yhteydessä viimeistään seuraavana arkipäivänä.

Pusulan terveysasema p. 019 369 2300

Karjalohjan terveysasema p. 019 369 3730

Sammatin terveysasema p. 019 369 3740

Kiireetön hoito Nummellan terveysasema p. 09 4258 2400.

Hoitotarvikejakelu toimi näin Lohja

Tee tilaus joko **sähköisesti** tai soittamalla arkena klo 10–12 numeroon 044 369 2307. Jos tarvitset inkontinenssituotteita (virtsankarkailusuojia ja/tai vaippoja), ota yhteyttä puhelimitse. Teethän tilauksesi ajoissa, vähintään viikkoa ennen tarvetta. Hoitotarvikkeet voit noutaa lokerikosta, joka sijaitsee Lohjan keskustan terveysaseman pääsisäänkäynnin aulassa, Ojamonkatu 36.

Hoitotarvikejakelu toimi näin Vihti

Palauta lomake Karkkilan tai Nummellan terveysaseman hoitotarvikejakelun postilaatikkoon tai tarvikejakelupisteeseen. Voit palauttaa lomakkeen myös postitse:

Karkkilan terveysasema, Hoitotarvikejakelu, Huhdintie
23–25, 03600 Karkkila

Nummelan terveysasema, Hoitotarvikejakelu, Nummen-
selkä 2, 03100 Nummela.

Teethän tilauksen hyvissä ajoin, vähintään viikkoa ennen
tarvetta. Kesä–elokuun aikana toimitusaika on pidempi,
joten tee tilaus kesäksi useita viikkoja etukäteen.

Nummelan terveysaseman asiakkaat: Voit tehdä ti-
lauksen myös soittamalla ke klo 8–9 tai 13–14 numeroon
044 767 4814 Tilaus toimitetaan lokerikkoon noin viikon
kuluessa. Kun tarvikkeet ovat noudettavissa, lähetämme
matkapuhelimeesi lokerikon avauskoodin. Tarvikkeet tu-
lee noutaa viikon kuluessa.





DIABETESTUTKIMUSSÄÄTIÖ
STIFTELSEN FÖR DIABETESFORSKNING

DIABETESTUTKIMUSSÄÄTIÖ TUKEE TUTKIMUSTA - EI LÄHETÄ TAVARALAHJOJA

Oletko sinä tai läheisesi saanut postissa ei-toivottuja tavaralahjoja ja lupauksen ilmaisesta diabeteskorusta sekä vetoavan kirjeen ja pankkisiirtolomakkeen? Niiden postittaja Diabetes Wellness Suomi säätiö kertoo tukevasa diabetestutkimusta ja pyytää vapaaehtoista lahjoitusta.

Toisin kuin moni on erehtynyt luulemaan, ei Diabetes Wellnessillä ole mitään tekemistä Diabetestutkimussäätiön, Diabetesliiton tai diabetesyhdistysten kanssa. Sille tehdyt lahjoitukset eivät siis ohjaudu suomalaiselle Diabetestutkimussäätiölle ja sen kautta diabetestutkijoiden työn tueksi.

Diabetes Wellnnessin on kansainvälinen varainkeruuorganisaatio, joka on alun perin lähtöisin Yhdysvalloista. Omilla verkkosivuillaan antamiensa tietojen mukaan Wellness on tukenut Suomessa tehtävää diabetestutkimusta harvakseltaan: viimeksi se on myöntänyt yhden 40 000 euron apurahan vuonna 2019.

Jos et halua saada postia Diabetes Wellness Suomi säätiöltä, ota yhteys sen kirjeissä mainittuun asiakaspalveluun.

Ole tarkka lahjoituksesi käytöstä

Kun haluat tukea Suomessa tehtävää korkeatasoista diabetestutkimusta, lahjoita Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten jo vuonna 1976 perustamalle Diabetestutkimussäätiölle. Se myöntää diabetestutkijoille apurahoja joka vuosi, ja tänäkin vuonna saman summan kuin edellisinä vuosina eli 550 000 euroa.

Diabetestutkimussäätiö on myöntänyt apurahoja vuodesta 1978. Siitä lähtien joka vuosi myönnetyt apurahat perustuvat yksityishenkilöiden ja yritysten tekemiin lahjoituksiin. Säätiö myöntää apurahat saamiensa hakemusten tieteellisten ansioiden perusteella.

Diabetestutkimussäätiö ohjaa saamansa lahjoitukset apurahoihin lyhentämättöminä. Oman toimintansa kulut, kuten esimerkiksi Diabetes-lehden välissä jaettavan vuosikertomuksen toteutuksen, säätiö kattaa pääomansa tuotoilla. Diabetestutkimussäätiöllä ei ole palkattua henkilökuntaa, eikä se myönnä apurahoja toimielintensä jäsenille.

Tutki mitä tuet!

Tietoa lahjoitusmahdollisuuksista, myönnettyistä apurahoista ja Diabetestutkimussäätiön toiminnasta saat säätiön verkkosivuilta, www.diabetestutkimus.fi. Sieltä löydät myös diabetestutkimuksen etenemisestä kertovia uutisia sekä tutkijahaastatteluja.

Säätiön Facebook-sivuja seuraamalla saat aina tiedoksesi tuoreimmat diabetestutkimusuutiset kotimaasta ja myös kiinnostavia tutkimusuutisia muualta maailmasta, tykkää sivusta: www.facebook.com/diabetestutkimus.

Kun haluat kysyä Diabetestutkimussäätiön toiminnasta ja lahjoitusmahdollisuuksista, ota yhteys säätiön asiamieheen: Janne Mikkonen, janne.mikkonen@diabetes.fi, p. 050 310 6608.



PIRJO ROVIO

Sairaanhoitaja
Jalkahoitoa
Lymfaterapiaa

Laurinkatu 57 A, 3 krs
Puh. 040-4116931

*Hoitapu Hyväolo
Riitta Lepistö*

Koulutettu hieroja/
Kuntohoitaja
Jalkojenjoitaja AT

*Virkkalantie 11 08700 Lohja
*Rantaie 3 10210 Inkoo

p. 050 4421620

Terveiset Nummelan apteekista Citymarketissa.

Vuosi on alkanut vauhdikkaasti, ja monia uusia asioita ja viranomaismääräyksiä on apteekissa laitettu käytäntöön. Vuonna 2023 lääkekatto on 592,16 € ja alkuomavastuu 50€. Haastavuutta lievittää jonkin verran se, että reseptilääkkeet ovat edelleen halvempia kuin vuosi sitten. Eikorvattavissa reseptilääkkeissä laskua oli yli 3 %. Tämä huolimatta siitä, että inflaatio on ollut korkea ja elintarvikkeiden hinnat nousivat samana aikana lähes 16 %.

Kevättä odotellessa toivon, että saamme tänä vuonna mukavat ulkoilukelit. Liikunta on meille kaikille tärkeä osa hyvinvointia. Muista ottaa laduille ja lenkille mukaan esim. nopeasti imeytyvä Siripiri, joka auttaa nostamaan matalan verensokeritason nopeasti 😊

Muistathan, että Nummelan apteekissa on jälleen Säästöviidakko 15. -26.3.2023. Tule silloin tapaamaan Diabetesyhdistyksen asiantuntijaa ja käyttämään hyväksesi terveytesi edistämiseen kohdistettuja erinomaisia tarjouksiamme.

Yhteistyöterveisin,

Saija Sundholm,

apteekkari





**Apteekkisi Nummelassa
Palvelee Citymarketissa**

Arki: 8-20

La: 9-18

Su: 10-18



SÄÄSTÖVIIDAKKO!
15.3.-26.3.2023

**Loistavia tarjouksia
terveytesi tueksi
Diabetesasiantuntija
tavattavissa 17.3. klo 12-15
TERVETULOA!**

K-Citymarket
Tuusankaari 1
03100 Nummela

APTEEKKI AVOINNA:
MA-PE 8 - 20, LA 9 - 18, SU 10 - 18
puh. 09 4272 1000 (pvm/mpm)
www.verkkoapteekkisi.fi

@nummelanapteekki



