



Hyvää Uutta Vuotta 2024

KUTSU

Vantaan Diabeteksen Vertaistuki ry:n sääntömääräiseen

kevätkokoukseen

To 7.3.2024 klo 15.

Tikkurilan asukastila Lummetie 2 A 4.krs.

Tervetulo

Pääkirjoitus

Hyvät jäsenet



Vuosi on päättymässä. Maailmassa ja Suomessa on tapahtunut kuluva vuoden aikana paljon. Tapahtumat jäävät historiaan tärkeinä muutoksen hetkinä, joita tulemme muistamaan. Uskon, että myös jotain hyvää on saatu aikaan. Yhä useampi diabetekseen sairastunut on saanut itselleen sopivan lääkityksen. Moni diabeetikko saa tukea vertaisiltaan arjessa jaksamiseen. Uskomme parempaan. Yhdessä olemme enemmän.

Syyskauden aikana yhdistyksessä oli hyviä etäluentoja. Haimme asiantuntijan ohjeista harkintaa ja hallintaa; miten syön oikein. Toinen etäluento käsitteli neuropatiaa. Jalkojen hermostosairautta, johon diabeetikko voi sairastua. Esityksestä sai selkeän kuvan siitä, mitkä oireet ja piirteet ovat merkkejä vakavasta

neuropatia sairaudesta.

Kevään tapahtumakalenteri alkaa rakentua. Tarjolla on virkistäytymistä musiikin parissa. Tammikuussa voimme tutustua vantaalaisen Tilkkutäkki teatterin esitykseen Revyy. Helmi ja maaliskuussa käymme kuuntelemassa Teatteri Vantaan tangolaulajia Eino Gröniä ja Martin Alvardoa, joka on maailman kuulu tangon tulkitsija.

Keväällä teemme kotimaassa päivän mittaisenmatkan. Kesällä nautimme kesäteatterista.

Tarkemmat tiedot tapahtumista ja retkistä saat kerhossa. Kerhossa voit ilmoittautua tapahtumiin.

Tammikuussa on presidentin vaali. Tarvitsemme lipasvahteja. Ilmoittaudu Erkille erkki.matinlassi@sange.fi tai Tuulalle tuulanatunen46@gmail.com . Pieni Ele tarkoittaa pientä tukea diabeetikolle, tutkimukseen, lääkkeiden kehittämiseen paremmaksi.

Hyvää Uutta Vuotta 2024

Tuula Natunen

puheenjohtaja

Minun diabetespolkuni



Diabetes pääsee usein yllättämään. Niin minutkin aikoinaan. Aivan muun lääkärikäynnin yhteydessä 2005 minulle sanottiin, että sinullahan on diabetes ja lääkintä on aloitettava heti. Tämä lienee hyvin tavallista, arvioidaahan, että parisataatuhatta kanssakulkijaamme kantaa mukanaan tietämättään diabetesta.

Lähes kaksikymmentä vuotta olen tämän diabetekseni kanssa koittanut olla sovussa ja pääsääntöisesti melko hyvin on mennytkin. Pari kertaa on balanssit hiukan sakanneet, kerran ihan Peijaksessa ruuvattiin kohdilleen. Hyvänä apuna on ollut Diabetesyhdistyksen ja liiton jäsenyys. Kiitos vaan kaverilleni Toivoniemen Eerolle joka aikoinaan houkutteli minut yhdistykseen mukaan.

Se oli niitä aikoja kun Vantaalla ei vielä ollut omaa diabetesyhdistystä, vaan kipuillimme Pääkaupunkiseudun yhdistyksen kyljessä. Oman yhdistyksen Vantaan Diabeteksen Vertaistuen perustaminen toi toiminnan läheisemmäksi ja olen saanut sieltä kovasti neuvoja ja tukea.

Toki diabetes on laittanut tarkastelemaan omia elintapoja hiukan aikasempaa tarkemmin. Vuosien kuluessa syömätavat ovat keventyneet ja liikkumistakin on yritetty ylläpitää. Tähän asti olen selvinnyt tablettihoidolla. Diabeteksen suurimmat haitat liittyvätkin ns. liitännäissairauksiin. Vaarassa ovat silmät, jalat ja muun muassa munuaiset. Munuaisten vajaatoiminta on minullakin todettu, ehkä diabeteksen aiheuttama, tiedä hänestä.

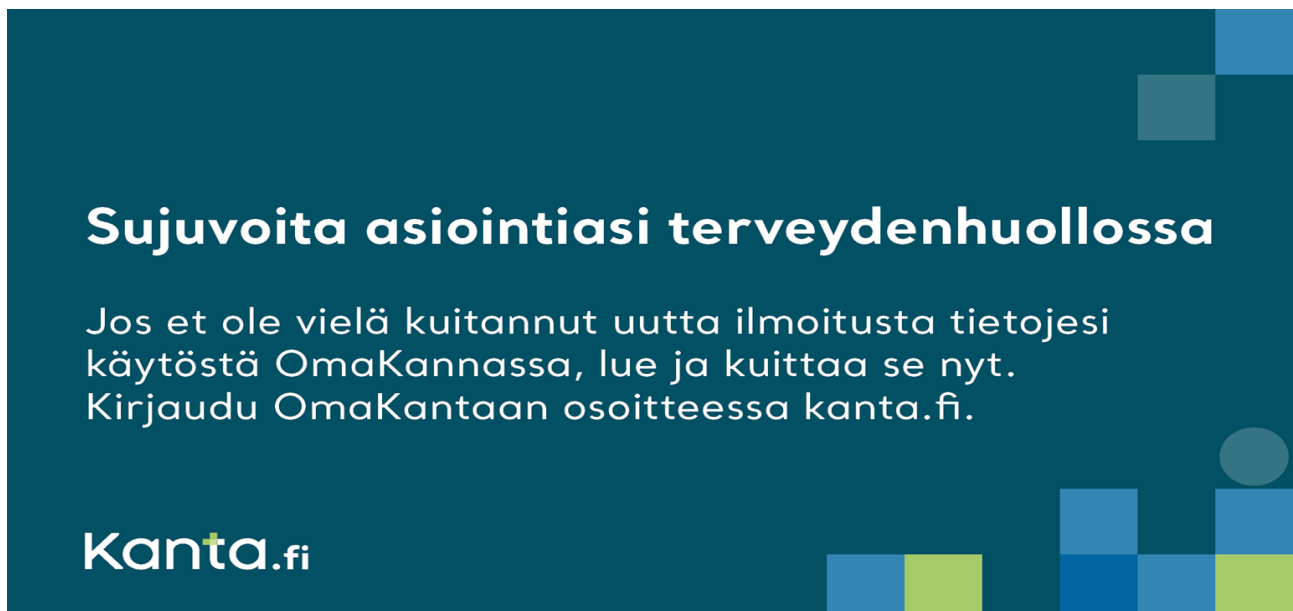
Toiminta diabetesyhdistyksessä on ollut virkistävää ja onpa joitakin tehtäviäkin osunut kohdalle. Suosittelen lämpimästi kaikille diabeetikoille mukaantuloa ja rohkeutta tarttua tehtäviin kiinnostuksen ja voimien mukaan. Yhdessä pärjäämme parhaiten yhteistä ”mörköämme” vastaan.

Tarkista insuliinireseptin voimassaolo

Jos käytät insuliinia, ja reseptisi on määrätty vuoden 2023 aikana, on reseptisi voimassa vain yhden vuoden, vaikka sen voimassaoloajaksi olisi merkitty kaksi vuotta.

Osa 1.1.2023 jälkeen määrättyistä biologisten lääkkeiden resepteistä näyttää esimerkiksi OmaKanta-palvelussa olevan voimassa kaksi vuotta, vaikka ne todellisuudessa ovat voimassa vain yhden vuoden. Varmista siis reseptisi voimassaolo sujuvan lääkkeen saannin takaamiseksi.

Kuittaa myös tietojesi käyttö OmaKannassa.

A dark teal banner with white text and a logo. The text reads: "Sujuvoita asiointiasi terveydenhuollossa" in a large font, followed by "Jos et ole vielä kuitannut uutta ilmoitusta tietojesi käytöstä OmaKannassa, lue ja kuittaa se nyt. Kirjautu OmaKantaan osoitteessa kanta.fi." The Kanta.fi logo is in the bottom left corner. The background features a pattern of light blue and green squares and circles.

Sujuvoita asiointiasi terveydenhuollossa

Jos et ole vielä kuitannut uutta ilmoitusta tietojesi käytöstä OmaKannassa, lue ja kuittaa se nyt. Kirjautu OmaKantaan osoitteessa kanta.fi.

Kanta.fi





Suomen Diabetesliitto ry:n lausunto valtioneuvoston asetuksesta sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista annetun asetuksen muuttamisesta

Viite: VN/24836/2023

kirjaamo.stm@gov.fi

30.10.2023

Hallitus esittää terveydenhuollon asiakasmaksuihin 10 prosentin indeksikorotusta sekä osaan palveluista vielä tämän lisäksi 10 prosentin tasokorotusta. Suomen Diabetesliiton näkemys on, että korotuksia ei tule tehdä. Vähintään tulisi luopua 10 prosentin tasokorotuksista.

Diabetesliiton vaikuttamistoiminta laajaa

Diabetesliitto aktiivinen yhteiskunnallinen vaikuttaja. Liiton näkemyksillä pyritään vaikuttamaan. Liiton mielipidettä myös kysytään eri asioihin lukuisia kertoja vuoden mittaan.

Esimerkiksi vuonna 2023 tammikuussa liitto antoi lausunnon virvoitusjuomaverosta annetun lain muuttamisesta. Lausunnossa todetaan mm. **Sokerilla makeutettujen juomien (virvoitusjuomat ja mehut) runsas käyttö (useimmissa tutkimuksissa 1–2 lasillista/vrk) liittyy suurentuneeseen tyypin 2 diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän riskiin. Siksi kannatamme lämpimästi virvoitusjuomaveron uudistamista siten, että kulutus ohjautuisi terveyden kannalta parempiin valintoihin.**





Suomalaiset auttoivat vammaisia ja pitkäaikaissairaita 965 000 eurolla.

Eduskuntavaalien 2023 keräystulos nousi ”koronakuopasta” ja yltyi melkein miljoonaan euroon. Vantaan Diabeteksen Vertaistuen osallistumisella saatiin 900,00 euroa toimintarahaa. Kiitokset kaikille keräystulokseen vaikuttaneille.

Vuosi 2024 todellinen Pieni ele vuosi

Vaaleja on useampia, presidenttivaalit tammikuussa, mahdollinen toinen kierros helmikuussa. Europarlamentista äänestetään kesäkuussa. Kaikissa vaaleissa pyritään potilas- ja vammaisjärjestöjen taloutta tukemaan Pieni ele keräyksellä. Mahdollisuuksia siis on, toivottavasti mahdollisimman moni pysyy lahjoittamaan aikaansa yhteiseen ponnistukseen. Keräykseen voi myös ”värvätä” ulkopuolisia, sukulaisia ja tuttavuuksia.

Presidenttivaalien 2024 tammikuun keräyspaikat jo tiedossa

Vantaan Diabeteksen Vertaistuen hoidettavana on ennakoäänestyksessä keräyksen hoitaminen pe 19.1. - ti 23.1.2024 Tikkurilan asemakeskuksen Dixin äänestyspaikassa. Aikataulu pe, ma ja ti klo 9.00 – 20.00. La ja su klo 10.00-18.00. Varsinaisena vaalipäivänä su 28.1. 2024 neljä keräyspaikkaamme ovat: Asola Rekolanmäen koulu, Kulomäki Kulomäen koulun opetuspiste, Nikinmäki Jokivarren koulu/Niminmäen opetuspiste ja Otava Metsolanmäen päiväkotikoti. Keräysvuorot suunnitellaan kolmen tunnin mittaisiksi.

Ilmoittaudu talkoisiin:

Tuula Natunen
puh 0400 469 055

Erkki Matinlassi
puh 044 33 55 147

Toimintakalenteri kevät 2024

Aika: klo 15–18 Paikka: Tikkurilan asukastila, Lummetie 2 A, 4.krs

Tammikuu

- To 11.1. klo 15 Diabeteskerho alkaa
Ke 17.1.-ti 23.1. Presidentin vaalin ennakkoäänestys
Osallistumme Pieni Ele keräykseen
La 27.1. klo 16-18 Teatteri Tilkkutäkki esittää **Revyyn**, Järjestöringin alasalissa
Leinikkitie 22.D
Su 28.1. Presidentin vaali varsinainen äänestyspäivä

Helmikuu

- To 1.2. klo 15 Helmikuun Diakerho
To 8.2.klo 15 Vertaistuki 1.
Pe 16.2.klo 19 **Eino Grönin** Konsertti Teatteri Vantaa

Maaliskuu

- To 7.3. klo 15 **Kevätkokous**
Pe 8.3.klo 19 **Martin Alvardo**,
Argentiinalainen maailman kuulu tangon tulkki Teatteri
Vantaa
To 14.3. klo 15 **Maaliskuun kerho**
To 21.3. klo 15 Vertaistuki 2.

Huhtikuu

- To 4.4. klo 15 Huhtikuun kerho
To 15.4. klo 15 Vertaistuki 3.

Toukokuu

- To 2.5. klo 15 Toukokuun kerho, Vapun jatkot
To 16 .5.klo 15 Vertaistuki 4
To 30.5. klo 15 Kevätjuhla
Kotimaan kokopäiväretki

Kesäkuu

Kesäteatteri

Saat tarkemmat tiedot tapahtumista kerhossa. Samalla voit ilmoittautua retkille ja tapahtumiin.

27.12.2023

Vantaan Diabeteksen Vertaistuen hallitus 2024

Puheenjohtaja	Tuula Natunen tuulanatunen46@gmail.com	0400 469055
Varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja	Hilkka Vuorenmaa hvuorenma@gmail.com	044 2953895
Sihteeri	Jorma Häkkinen jorma.hakkinen@vantaa.fi	040 8473912
Toinen sihteeri	Erkki Matinlassi erkki.matinlassi@sange.fi	044 3355147
Jäsens sihteeri	Kari Natunen nakari46@gmail.com	0400 603517
Jäsen	Elina Huhtala Ennaoui elina.belmekki@gmail.com	040 5291708
Jäsen	Seppo Kiuru, seppo.e.kiuru@gmail.com	, +358 407501793
Varajäsen		
Varaäsen	Ritva Vanhatalo ahtaajavanhatalo@gmail.com	050 5952827
	Juha Kovanen, juha.t.kovanen@netti.fi	,

Yhdistyksemme edustajia ja yhteyshenkilöitä muissa järjestöissä

Vantaan Järjestöriki	Tuula Natunen	0400 469055
Vantaan Vammaisneuvosto	Kari Natunen	0400 603527
Rekolan Raikas	Ritva Sarkkinen	050 300 2018
Pieni Ele keräys	Erkki Matinlassi	044 3355147

Rahaliikenne Vantaan Diabeteksen Vertaistuen kanssa tapahtuu oman pankkitilin kautta

OP pankki **Tilinumero on FI22 5720 1020 4085 28**

Hyvää Uutta Vuotta 2024

OP pankki **Tilinumero on FI22 5720 1020 4085 28**