

# KERAVAN DIABETESYHDISTYS RY



**Jäsentiedote 2 / 2011**



Syysretki Diabeteskeskukseen  
Tampereelle ja Lempäälän Idea-  
parkiin perjantaina 14.10.  
Lähtö Keravan rautatieaseman  
tilausajopysäkiltä klo 8.30  
ja paluu n. klo 18.00.

## **KERAVAN DIABETESYHDISTYS RY**

### **HALLITUS VUONNA 2011**

Jouko Saarivuori Puheenjohtaja	p. 050 516 9799 jouko.saarivuori@luukku.com
Tiina Pöyry Varapuheenjohtaja Perhekerho	p. 050 331 4536 tiina.poyry@gmail.com
Riitta Jääskeläinen Sihteeri Ilmoitusvastaava	p. 09 2420487, 040 585 1005 riittajaaskelainen@msn.com
Aino Salmi Rahastonhoitaja Liikuntavastaava Tilaisuusvastaava	p. 050 433 0101 ainoh.salmi@kolumbus.fi
Marja Laakkonen Jäsenasiat Perhekerho	p. 040 583 4276 marja.laakkonen@kolumbus.fi
Tapio Tenhunen Kirjanpito	p. 09 872 1305
Hans Lehtelä Kotisivut	p. 09 3515684, 0400 644 959 makiluola@hotmail.com
Kimmo Raatikainen Liikuntavastaava Diabetes-lehden jakelu	p. 040 575 5898
Riitta Lehto	p. 040 721 1646 Riittalehto46@gmail.com

**[www.keravandiabetesyhdistys.fi](http://www.keravandiabetesyhdistys.fi)**

## PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Syksy on saapunut ja yhdistyksemme toiminta on jo lähtenyt käyntiin kesätauon jälkeen. Ensimmäinen jäsenilta ja päivätapaaminen on pidetty. Myös perhekerhon ohjelma on käynnistynyt. Jäsenillassa saimme tietoa 1.5.2011 voimaantulleesta uudesta terveydenhoitolaista, joka mm. takaa palvelujen ja välineiden yhdenvertaisen saatavuuden sekä täsmentää hoitotakuuta.

Toiminta jatkuu tutuissa merkeissä. Tarkemmat tiedot löytyvät tämän lehden sivuilta ja kotisivuiltamme

[www.keravandiabetesyhdistys.fi](http://www.keravandiabetesyhdistys.fi). Ilmoittelemme tapahtumista edelleen myös paikallisissa sanomalehdissä.

Toivon, että löytäisimme edelleen uutta verta yhdistyksemme toimintaan. Mikäli Sinulla on halua ja intoa, niin ota rohkeasti yhteyttä allekirjoittaneeseen tai muihin hallituksen jäseniin.

Hyvää syksyä kaikille!

Jouko Saarivuori

Yhdistyksellä on myynnissä diabetesrannekkeita, sekä liiton kauniita suruadresseja ( 10 €/kpl ). Ostamalla näitä tuet oman yhdistyksesi toimintaa. Tuotteita saa Ainolta ( 050 4330 101 ) ja Riitalta ( 09 2420 487 / 040 5851 005 ).

## **KERAVAN DIABETESYHDISTYS RY:N JÄRJESTÄMÄT TILAISUUDET SYYSKAUDELLE JA ALKUKEVÄÄSTÄ 2012**

Tilaisuudet pidetään Viertolan toimintakeskuksessa (Timontie 4, Kerava). Tilaisuuksissa on kahvi- ja teetarjoilu. Tapahtumista tiedotetaan Viikkouutiset- ja Keski-Uusimaa-lehtien järjestöpalstoilla, Keravan kaupungin internetsivuilla, sekä yhdistyksen omilla internetsivuilla.

### **KESKIVIKKONA 12.10 KLO 18.00**

Jäsenilta. Tutkija ja lääketieteen tohtori Carol Forsblom luennoi diabeteksen aiheuttamista komplikaatioista.

### **PERJANTAINA 14.10 KLO 8.30 – 18.00**

RETKI DIABETESKESKUKSEEN Tampereelle: Bussi lähtee Keravan rautatieaseman tilausbussipysäkiltä perjantaina 14.10 klo 08.30. Lounas Diabeteskeskuksessa klo 11.15, jonka jälkeen diabeteshoitaja Terttu Ohman luento tyypin 1 ja tyypin 2 diabeteksen hoidosta tänään. Luennon jälkeen Terttu Ohma esittelee meille taloa ja sen toimintaa. Ja kysymyksiä saa tietysti esittää. Kotimatalla poikkeamme Ideaparkissa, jossa on pari tuntia aikaa kierrellä kaupoissa ja käydä vaikka kahvilla. Paluu Keravalle noin klo 18.00. Matkan hinta on jäseneltä ja yhdeltä hänen seuralaiseltaan 20 €/ henkilö, muut maksavat 25 €. Sitovat ilmoittautumiset Riitta Jääskeläiselle p.040 585 10 05 la 8.10 mennessä.

### **KESKIVIKKONA 26.10 KLO 14.00**

Päivätapaaminen Viertolan Olohuoneessa. Juttelemme niitä näitä kahvikupposen ääressä, saatammepa laulaa lurauttaakin aikamme kuluksi tai keksiä mitä tahansa muuta mukavaa.

### **LAUANTAINA 12.11 KLO 10.00 – 14.00**

Maailman Diabetespäivä. Yhdistys esittelee toimintaansa ja jakaa informaatiota Keravan K-Citymarketin aulassa. Klo 11 – 13 paikalla myös diabeteshoitaja Leni Söderholm Keravan terveyskeskuksesta.

### **KESKIVIKKONA 16.11 KLO 18.00**

Sääntömääräinen syyskokous. Keravan terveyskeskuksen diabeteslääkäri Marjut Kilponen kertoo terveyskeskuksen organisaatiomuutoksista ja niiden vaikutuksista diabeetikoiden hoitoon. Paikalla myös diabeteshoitaja Leni Söderholm.

### **KESKIVIKKONA 23.11 KLO 14.00**

Päivätapaaminen Viertolan Olohuoneessa. Ohjelma sama kuin edellisessä päivätapaamisessa.

### **SUNNUNTAINA 27.11 KLO 15.00**

Keravan teatteri esittää Maria Juntusen kirjoittaman ja Eila Luoma-ahon ohjaaman komedian ”Senioritalossa tapahtuu”. Väliajalla yhdistys tarjoaa kahvit. Esitys kestää noin kaksi tuntia väliaikoineen. Liput 12 € / jäsen ja 15 € / ei jäsen. Sitovat varaukset Riitalta p. 040 585 10 05 viimeistään 1.11. Lippujen lunastus syyskokouksen yhteydessä keskiviikkona 16.11. tai sen jälkeen Riitalta erikseen sovittavana aikana. Huom! Keravan teatterin osoite on Kultasepänkatu 4.

### **KESKIVIKKONA 7.12 KLO 14.00**

Päivätapaaminen Viertolan Olohuoneessa. Ohjelma sama kuin edellisessä päivätapaamisessa.

## Kiinnostaako yhdistystyö?

Keravan Diabetesyhdistys ry on perustettu 3.12.1985.

Yhdistys tähtää toiminnassaan diabeteksen haittavaikutusten vähentämiseen ja diabeteksen voittamiseen yhteistyössä Suomen Diabetesliitto ry:n kanssa.

Toiminnan painopiste on diabeetikoiden omahoidon edellytysten turvaaminen ja kehittäminen. Erityistä huomiota kiinnitetään liikuntaharrastuksen lisäämiseen yhtenä hyvän hoitotasapainon tekijänä.

Tervetuloa mukaan vaikuttamaan  
- nähdään syyskokouksessa 16.11!



Keravan Diabetesyhdistyksen puheenjohtaja Jouko Saarivuori ja perhekerhon vetäjät Marja Laakkonen ja Tiina Pöyry Kerava-päivänä 12.6.11 Keravan keskustassa esittelemässä yhdistyksen toimintaa ja kertomassa diabeteksestä.

## **PERHEKERHON TAPAHTUMAT SYKSYLLÄ 2011**

### **LAUANTAINA 15.10 KLO 18.00**

Äitien ilta ravintola Huilissa Järvenpäässä. Ilmoittautumiset kerhon sähköpostiin viimeistään 7.10.

### **LAUANTAINA 5.11 KLO 14.00**

Keravan Oopperan musiikinäytelmä Urpo ja Turpo seikkailee Kerava-salissa, Keskikatu 3 a. Yhdistys tarjoaa perheen diabeetikkolapsen lipun, muut liput a´ 10 €. Ilmoittautumiset kerhon sähköpostiin viimeistään 17.10.

### **KESKIVIIKKONA 9.11 KLO 18.00**

Hiilari-ilta Talkoorenkaalla ( Aleksis Kiven tie 19 ). Tutustutaan Hiilari Hessu-pelikortteihin ja hiilarittomiin makeisiin.

### **KESKIVIIKKONA 7.12 KLO 18.00**

Pikkujoulut Talkoorenkaalla ( Aleksis Kiven tie 19 ). Mukaan nyyttärievästä ja lapsille pieni (n. 3 €) lahja.

Perhekerhon uusi sähköpostiosoite;  
**keravanperhekerho@gmail.com**



## Mitä on hyvä tietää terveydenhuoltolaista

Terveydenhuoltolaki astui voimaan 1.5.2011. Laki on ns. sisältölaki, joka korvaa joitakin kansanterveyslain ja erikoissairaanhoidon sisätoimintalain sisältöpykäläitä. Laissa on sääntelyä mm. potilaan asemasta ja oikeuksista, hoidon saatavuudesta, kuntoutuksesta ja hoitotarvikkeista. Lain henki on vahva asiakaskeskeisyys.

Terveydenhuoltolaissa korostetaan hoitosuunnitelman laatimista ja merkitystä. Käytännössä hoitosuunnitelma tulisi tehdä, jos henkilöllä on joku useampia käyntejä tai erilaisia palveluja vaativa sairauden hoito edessään. Hoitosuunnitelman sisältö käy ilmi potilaslaista (4 a § 17.9.2004/857): ”Terveyden- ja sairaanhoitoa toteutettaessa on tarvittaessa laadittava tutkimusta, hoitoa, lääkinnällistä kuntoutusta koskeva tai muu vastaava suunnitelma. Suunnitelmasta tulee ilmetä potilaan hoidon järjestäminen ja toteuttamisaikataulu. Suunnitelma on laadittava yhteisymmärryksessä potilaan, hänen omaisensa tai läheisensä taikka hänen laillisen edustajansa kanssa.”

Hoitosuunnitelma tuo potilasturvallisuutta: hoito jämäköityy, kun tavoitteet kirjataan selkeästi. Potilaalle hoitosuunnitelma on myös asiakirja, johon voi tarvittaessa hoitoa toteutettaessa vedota. Hoitovälineet tulee kirjata hoitosuunnitelmaan. Diabeetikolle tämä tarkoittaa kaikkia verensokerin seurantaan tarvittavia välineitä. Potilaalla on oikeus pyytää ja saada hoitosuunnitelma. Suunnitelma tulee tarkastaa aina tarvittaessa; se antaa aina ajantasaisen kuvan potilaan hoidosta.

Julkisuutta terveydenhuoltolaki on saanut etenkin hoitopaikan valintamahdollisuuksien laajentamisesta. Valintamahdollisuus etenee kahdessa vaiheessa. Nyt henkilöllä on oikeus valita perusterveydenhuollon hoitopaikkansa oman kunnan tai yhteistoiminta-alueen terveysasemasta. Vuonna 2014 tämä valintamahdollisuus laajenee koskemaan koko maan terveysasemia. Erikoissairaanhoidon osalta potilaalla on nyt mahdollisuus valita oman kuntansa mukaiselta erityisvastuualueelta, esimerkiksi Keravalla HYKSiin erityisvastuualueesta, johon kuuluu Helsingin ja Uusimaan (HUS), Etelä-Karjalan (EK) ja Kymenlaakson (KYM) sairaanhoitopiirit. Vuonna 2014 erikoissairaanhoidon voi saada koko maan kunnallisista erikoissairaanhoidon yksiköistä.

Huomattavaa on, että terveydenhuollon osa-alueita ei hoitopaikkaa vaihdettaessa voi hajauttaa. Terveydenhuolto siirtyy siis kokonaisuudessaan. Ilmoitus hoitopaikan vaihdosta on tehtävä kirjallisesti vähintään kolme viikkoa etukäteen molemmille terveysasemille.

Myös väliaikaisen asumisen aikana toisella paikkakunnalla on mahdollisuus käyttää hoitosuunnitelmansa mukaisen hoidon toteuttamiseen terveyskeskusta tai erikoissairaanhoidon yksikköä koko maassa.

Ihan lääkäritasolle valintaoikeus ei yllä, mutta potilaalla on mahdollisuus valita häntä terveydenhuollon yksikössä hoitava laillistettu terveydenhuollon ammattihenkilö ”toimintayksikön toiminnan tarkoituksenmukaisen järjestämisen sallimissa rajoissa”. Kohtuutonta kuormitusta yhdelle lääkärille ei siis ole tarkoitus lakiuudistuksen myötä syntyä.

Kiireettömään hoitoon pääsyyn eli ns. hoitotakuuseen tuli terveydenhuoltolain myötä aikarajojen tiukennuksia.

Erikoissairaanhoidon tarpeen arviointi ja siihen liittyvät tutkimukset on aloitettava kolmen viikon sisällä lähetteen saapumisesta ja toteutettava kolmessa kuukaudessa. Varsinainen hoito tulee toteuttaa puolen vuoden sisällä hoitopäätöksestä. Kiireellistä sairaanhoitoa potilaalla on oikeus saada kuten tähänkin asti hänen asuinpaikastaan riippumatta koko maassa.

Diabetesliitto teki ansiokasta työtä terveydenhuoltolain valmistelun aikana. Etenkin diabeetikolosten turvallisen koulupäivän ja hoitotarvikkeiden saamisen turvaamisen puolesta ponnisteltiin koko lakivalmistelun ajan. Diabeetikolosten turvallista koulupäivää on turvaamassa nyt terveydenhuoltolain pykälä, jonka mukaan pitkäaikaisesti sairaan lapsen omahoidon tukeminen yhteistyössä muiden oppilashuollon toimijoiden kanssa kuuluu kouluterveydenhuollon palveluihin. Diabetekseen liittyvät toimet ovat siis omahoidon tukea, eikä varsinaista sairauden hoitoa. Tukija voi olla muu kuin terveydenhuollon ammattilainen ja lapsen hoitoyksikön terveydenhuollon ammattilainen perehdyttää tukijan tehtävänsä. Ennen koulun alkua tai lapsen sairastuttua pidetään yhteisneuvottelu koulun, hoitoyksikön ja lapsen huoltajien kanssa, jossa sovitaan kaikista asioista, joita diabeetikolosten koulupäivän aikana tulee huomioida.

Lähtökohtana sopimiselle tulee aina olla lapsen avun tarve.

Kunta velvoitetaan selkeästi myöntämään hoitosuunnitelman mukaiset hoitotarvikkeet. Myös kotisairaanhoidossa käytettävät hoitosuunnitelman mukaiset hoitotarvikkeet sisältyvät hoitoon. Hoitotarvikkeita tulisi saada yksilöllisen tarpeen mukaan, ja asiakasmaksulain 5 § 1 momentin perusteella maksutta.

Terveystieteiden laki on nyt voimassa, mutta se on kaikille osapuolille vielä uusi. Nyt seurataan, kuinka hyvin kunnat suoriutuvat velvoitteistaan lain määräämissä rajoissa. Sekä terveydenhuollon työntekijöillä että potilailla on varmasti sama tavoite, hyvä ja oikean aikainen hoito. Terveystieteiden laki pyrkii tätä tavoitetta turvaamaan.

Laura Tuominen-Lozić  
Järjestösuunnittelija, Suomen Diabetesliitto ry

---

**HUOMIO KAIKKI KÄVELYSTÄ KIINNOSTUNEET:  
Kävimme päivätapaamisten alkajaisiksi uimahallin ohjaajien Arja Vakkilan ja Tanja Pirtamon asiantuntevalla opastuksella tutustumassa Keravan Senioripuiston tasapaino- ym. laitteisiin ja totesimme ne hyvin toimiviksi. Laitteet on suunniteltu erityisesti ikäihmisten tarpeisiin. Tästä eteenpäin tarkoituksemme on maanantaikävelyjen aikana kiertää uimahallin ympäristössä kulkeva pururata ja käydä sitten laitteiden kimppuun. Tämän jälkeen ne, jotka jaksavat, voivat vielä kiertää pururadan toiseen kertaan ja venytellä laitteissa. Ryhmään mahtuu lisää reippailijoita, joten lähde rohkeasti mukaan. Matkaan lähdemme joka maanantai postin edestä klo 18.00 niin kauan kuin kaunista ilmaa riittää. Kun säät viilenevät, lenkki alkaa samasta paikasta klo 14.00. Jos epäröit tai haluat muuten vain asiasta lisää tietoa, soita Ainolle 050 433 01 01.**

## **DIABETESHOITAJIEN VASTAANOTOT KERAVALLA**

**I-tyyppin diabetesta** sairastavien hoito on keskitetty lääkäri Marjut Kilposelle ja sairaanhoitaja Leni Söderholmille. Ajanvaraus Leni Söderholmin kautta, p. 040 318 3276, ma – pe klo 12 - 13 .

**II-tyyppin diabetesta** sairastavien asiakkaiden hoidosta vastaa oman hoitotiimin väestövastuulääkäri ja terveyden-/sairaanhoitaja.

**Tiimien yhteinen ajanvarausnumero on 040 318 3003, ma - to klo 8 - 16, pe 8 - 14.**

### **Diabeteshoitajien puhelinajat ma – pe klo 12 - 13:**

ETELÄ / th Tiina Miettinen, p. 040 318 3335

ITÄ / th Pirjo Stellberg, p. 040 318 3366

POHJOINEN / sh Leni Söderholm, p. 040 318 3276

Ajanvarauksen voi perua puhelinvastaajaan ( p. 040 318 3004) ilmoittamalla asiakkaan nimen, sosiaaliturvatunnuksen, vastaanottoajan ja päivämäärän.

## **DIABETESHOITOTARVIKKEIDEN JAKELU KERAVALLA**

Tiistaisin klo 15.00 – 18.00.

Terveyskeskuksen kellarikerros, käynti B-ovesta opasteita seuraten, käytössä hissi ja portaat. Arkipyhän sattuessa tiistaille jakelua ei ole.



Itella Green

## **DIABETESHOITAJAN VASTAANOTTO TUUSULASSA**

Diabeteshoitajan tavoittaa pääterveysasemalta Hyrylästä  
**p. 09 8718 3764, arkisin klo 12 – 13.**

### **DIABETESTARVIKKEET TUUSULALAISILLE**

Tilaukset:

Keskusvarasto p. 09 8718 3710, ma – to klo 8 – 10.

Sähköposti: varasto@tuusula.fi

Fax: 09 8718 3714

Tilaukset noudetaan keskusvarastosta / Hyryläntie 13,

A-ovi, 1. krs.

Avoinna:

Ma, ke ja to klo 8 – 12.

Ti klo 12 – 18 ( kesällä 31.8 asti klo 12 – 15 ).

Perjantaisin suljettu.

---

Yhdistyksemme omilta kotisivuilta löydät ajankohtaista tietoa diabeteksestä sekä yhdistyksemme toiminnasta:

**[www.keravandiabetesyhdistys.fi](http://www.keravandiabetesyhdistys.fi)**

---

**KERAVAN 1. APTEEKKI**

**p. 010 321 12 70**