

Tietoa diabeteksestä

Diabetes on **joukko erilaisia sairauksia, joille on yhteistä se, että veren sokeripitoisuus kasvaa liian suureksi**. Avaintekijänä on insuliinihormoni: sen erityksen loppuminen, määrän riittämättömyys tai vaikutuksen heikkeneminen eli insuliiniresistenssi. Pitkäaikainen liian korkea verensokeri johtaa elimistön valkuaisaineiden sokeroitumiseen, mikä voi aiheuttaa elinmuutoksia silmissä, munuaisissa ja hermoissa sekä sydän- ja verenkiertoelimistössä.

Diabeteksen kaksi päämuotoa ovat **tyypin 1** (nuoruustyyppin) diabetes ja **tyypin 2** (aikuistyyppin) **diabetes**. Tyypin 1 diabeteksessa elimistön puuttuva insuliinineritys on korvattava elinikäisellä insuliinihoidolla ja tyypin 2 diabeteksessa ydinasia on valtimotautiväärän vähentäminen verensokerin, verenpaineen, veren rasvojen ja hyytymistekijöiden hoidolla.

Diabeteskeskuksen puhelinpalvelu

Neuvontapuhelin palvelu on päättynyt v. 2024 alusta vähäisen kysynnän vuoksi.

Suomen Diabetesliitto ry
Näsilinnankatu 26, 33200 Tampere
www.diabetes.fi
P. 03 2860 111
(ma-pe 8.00–15.30)



Kala- ja Pyhäjokilaakson
Diabetesyhdistys

Tervetuloa mukaan

Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistykseen!

Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistys ry:n toiminta-alueena on Kalajoki, Alavieska, Sievi, Ylivieska, Merijärvi, Oulainen ja Haapavesi.

Miksi mukaan diabetesyhdistykseen?

- Ajamme ja valvomme etujasi diabeteksen hoidossa.
- Tarjoamme tietoa ja opastusta diabeteksen hoitoon, ruokavalintoihin, kuntoutukseen ja sosiaaliturvaan liittyen
- Yhdistyksemme toiminnassa voit saada diabeetikkojen ja diabetestesten vanhempien arvokasta vertaistukea
- Järjestämme erilaisia tilaisuuksia, joissa diabeetikon tarpeet on huomioitu
- Tarjoamme retkiä seurassa, jossa ei tarvitse selitellä diabetes-taan
- Kerhotoimintaa eri paikkakunnilla
- Jäsenenä saat Diabetes-lehden edulliseen jäsenhintaan (6 numeroa/vuodessa). Lehden avulla voit päivittää diabetestietosi säännöllisesti
- Käytettävissäsi on eri puolella suomea järjestettävät diabeteskurssit
- Valtakunnallisen Diabetesliiton tarjoama palvelu internetissä: www.diabetes.fi
- Nuorten Diabeteslehti Inspis lähetetään kaikille Diabetesliiton jäsenrekisterissä oleville 12–25-vuotiaille. Inspistä voi lukea liiton nettisivuilta: www.diabetes.fi/inspis

Tervetuloa joukkoomme!

Suomessa on noin 450 000 diagnosoitua hoidossa olevaa diabeetikkoa: noin 50 000 tyyppin 1 ja noin 400 000 tyyppin 2 diabeetikkoa. Lisäksi arvioidaan, että noin 150 000 suomalaista sairastaa tietämättään tyyppin 2 diabetesta. Raskausdiabetes todetaan n 10 000 odottavalla äidillä vuosittain.

Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistyksessä on noin 600 jäsentä.

Näin liityt jäseneksi

Voit soittaa jäsenasianhoitaja Terttu Martikaiselle, p.040 8449010 tai liittyä Diabetesliiton nettisivujen kautta www.diabetes.fi/liity Kala- ja Pyhäjokilaakson diabetesyhdistys ry.

Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saat Diabetesliiton jäsensihteereiltä joko sähköpostitse: jasenasiat@diabetes.fi tai puhelimitse: p. 03 2860 111.

Yhdistyksemme jäsenmaksu on 13 € vuosi (2024). Jäsenmaksu vahvistetaan vuosittain.

Halutessasi apua jäseneksi liittymiseen tai lisätietoja toiminnastamme, ota yhteys toimihenkilöihimme. Yhteystiedot ovat:

Hallitus ja toimihenkilöt vuonna 2024

| | | |
|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| Raija Mäkelä | Kalajoki | Puheenjohtaja |
| | sähköposti. | makela.raija@kotinet.com |
| Antero Isokoski | Ylivieska | Sihteeri-rahastonhoitaja |
| Terttu Martikainen | Ylivieska | Jäsenasiat |
| Paavo Erkkilä | Oulainen | Jäsen, varapj. |
| Paula Kurikkala, | Kalajoki | Jäsen |
| Samppa Martikainen | Ylivieska | Jäsen |
| Teuvo Näätänen | Haapavesi | Jäsen |
| Ossi Sali | Sievi | Jäsen |
| Lahja Somero | Alavieska | Jäsen |
| Teija Hummastenniemi-Räisänen | Raahe | Tiedottaja/nettisivut |

<https://www.kalajapyhajokilaaksondiabetes.com>