

# Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

1 | 2022



- Diabetesbarometrin tulokset
- Pirkkalan alaosasto 10 vuotta
- Ilmoittaudu kevätkokoukseen

## Lääkärit

Vastaanottomaksu 45 min.	108,00 €
Kela korvaus	21 €
Toimistomaksu	12 €/jäsenet, 24 € muut
Peruuttamaton aika	120,00 €

**Diabeteshoitaja** 10 €/24 €

**Jalkojenhoitaja** 50 €/55 €

**Ravitsemusterapeutti** 100 €



## 2 viikon glukoosimonitorointi (Libre)

110,00 €

- Lääkärin läheteellä
- Kela-korvaus 38 €
- Sisältää ohjauksen

## Libre jatkuvaan käyttöön

- Aloituspaketti 160,00 €
- FreeStyle Libre -lukija
- Sensori 1 kpl
- Ohjaus

Jatkossa sensorit 70,00 €  
- Ei Kela-korvausta

Muutokset hintoihin mahdollisia.



## Mittaukset 2021

HbA1c	16 €/21 €
Verensokeri	5 €/8 €
Verenpaine	5 €/8 €
Kehonkoostumusmittaus	15 €/30 €

**Jäsenhinta koskee Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.**

**Maksut pankkikortilla tai käteisenä.**

## Ajanvaraus

- diabeteshoitaja, p. 040 350 9606
- jalkojenhoitaja, p. 045 104 3155
- lääkärit, p. 045 358 2505
- ravitsemusterapeutti, p. 045 348 3069

## Kannatusjäsenyys

**Voit liittyä Tampereen Diabetesyhdistyksen kannatusjäseneksi maksamalla kannatusjäsenmaksun 50 €, 100 € tai 200 € tai 1000 € yhdistyksen tilille**

**IBAN-tilinumero:**

FI66 5730 0821 0963 99  
BIC-koodi: OKOYFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.  
*Myös yritys voi olla kannatusjäsen!*

## PÄÄKIRJOITUS

Vastavalittuna Suomen Diabetesliiton asiantuntijajäseninä haluan toivottaa kaikille TrenDi-lehden lukijoille hyvää alkanutta vuotta 2022! Vuosi 2022 on erittäin tärkeä potilas- ja kansanterveysjärjestöjen vaikuttamisen vuosi. TrenDin ilmestymisen aikoihin Pirkanmaalle on juuri valittu hyvinvointialueen aluevaltuusto ensimmäiselle toimikaudelleen. Hyvinvointialueelle siirretään kunnista vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämisestä.

Diabetesliiton aluevaalitavoitteina olivat diabeteksen ehkäisy, diabeteksen hoidon keskittäminen osaamiskeskukseen ja -verkostoihin, hoidon oikea-aikaisuus ja tehokas hoidonohjaus sekä hyvän hoidon turvaaminen hoitotarvikkeilla. Pirkanmaan diabetesyhdistysten maakuntaverkosto on omalta osaltaan edistänyt näitä tavoitteita, ja yhdistysaktiiveja on ollut mukana aluevaaleissa.

Hyvinvointialueiden aloittaessa toimintansa tulee turvata riittävät resurssit diabeteksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Panostus liikunta- ja ravitsemusneuvontaan on säästöjä tuottava terveysinvestointi, joka parantaa ihmisten elämää laatuun. Hyvinvointialueiden tulee tehdä yhteistyötä kuntien kanssa luoden terveyttä edistäviä arkiympäristöjä. Tyypin 1 diabeteksen hoito ja vaativa tyypin 2 diabeteksen hoito kannattaa keskittää moniammatillisiin, diabeteksen hoitoon erikoistuneisiin keskuksiin ja verkostoihin.

Toisaalta on tärkeää, että palveluiden saavutettavuus säilyy eli palveluita ei saa viedä kauaksi asukkaiden kotipaikkakunnilta. Esimerkiksi Pirkanmaalla Tampereella on diabetesvastaanotto, johon on keskistetty insuliininpuutosdiabeteksen ja komplisoituneen tyypin kaksi diabeteksen hoito ja alueella on myös TAYSin sisätautien yksikön diabetespoliklinikka. Useissa kunnissa on lisäksi diabeteksen hoidon erityispätevyden omaavia erikoislääkäreitä terveyskeskuksissa. On tärkeää huolehtia, että hyvinvointialueen aloittaessa toimintaansa palveluiden taso säilyy tai paranee.



Etäpalveluita tulee kehittää ja tarjota, mutta myös paikan päällä tulee jatkossakin saada palveluita. Maksuttomia terveyspalveluita, kuten silmänpohjakuvausseulontoja, tulee jatkaa ja terveyspalvelujen maksujen tulee säilyä kohtuullisina. Maksuttomat seulonnat ja kohtuulliset maksut turvaavat oikea-aikaista hoitoa sekä palvelujen saatavuutta ja yhdenvertaisuutta. Etuisuuksien yhdenvertaisen saatavuuden turvaamiseksi sosiaalityöntekijän palveluita tulee olla saatavilla matalalla kynnyksellä myös avopalveluiden yhteydessä.

Hoidonohjausta on tärkeää saada viiveettä diabetesdiagnoosin jälkeen. Suuressa sairastumisen riskissä olevalle annetulla ennaltaehkäisevällä ohjauksella voidaan jopa estää aikuistyyppin diabeteksen puhkeaminen. Hoidonohjaus on tärkeää omahoidon onnistumiseksi läpi sairastamisen eri vaiheiden. Hoitosuunnitelman pohjalta diabetesta sairastava jaksaa hoitaa itseään lääkärin ja hoitajan tuella. Diabeteksen onnistunut omahoito vaatii laadukkaita hoitotarvikkeita, joiden tarve on määritetty yksilöllisen tarpeen mukaan. Hyvä omahoito ja saavutetut tavoitteet kokonaisvaltaisesti tuovat merkittävät säästöt, kun diabeteksen lisäsaairaudet vähenevät.

Omahoidossa onnistuminen vaatii myös lempeyttä. Vain lumihiihtäleet ovat täydellisiä, emme me ihmiset, kuten Kuuhullut-elokuvasa (v. 1987) todettiin. Lupaa itsellesi huomata tänä vuonna onnistumisesi pienissä arjen asioissa ja nauttia niistä.

*Elina Pimiä*

Suomen Diabetesliitto ry:n  
asiantuntijajäsen



## TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET!

Syyskokouksessa pohdimme Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) avustuksen ja taloyhtiön kiinteistön kohtaloa sekä miten tuleva sote-uudistus vaikuttaa yhdistyksen toimintaan. STEAn avustukseen saimme positiivisen vastauksen juuri ennen joulua, kun STEA esitti avustuksellemme jatkoa. Avustus on suunnattu diabeetikoiden ja heidän läheisten tiedotus-, neuvonta- ja ohjaustoimintaan Pirkanmaalla. Mitä kaikkea tämä pitää sitten sisällään? Avustuksen turvin pystymme takamaan muun muassa diabeteshoitajan palvelut ja luennot sekä TrenDi-lehden. Tuen avulla järjestämme myös päiväkotien ja koulujen henkilökunnalle diabetesinfoja sekä ensitietopäiviä diabeetikoille ja heidän läheisilleen. Jäsenmaksuista kertyvillä varoilla pidämme yllä yhdistyksen perustoimintaa ja hoidamme lakisäätteiset velvoitteemme.

Kiinteistöasiaan ei sen sijaan ole tullut minikäänlaista selvyyttä ja taloyhtiön tiedotusasiasta on ollut nihkeää. Tontin vuokrasopimus päättyi helmikuussa 2020, eikä uutta sopimusta ole vielä kukaan solmittu. Miten tämä voi olla mahdollista, sitä olemme pohtineet. Odottelemme siis edelleen Sara Hildénin säätiön, Asunto Oy Akopuiston hallituksen, Luja-talo Oy:n ja Tampereen kaupungin neuvottelujen tulosta. Huolenamme on uusien, toimivien tilojen löytäminen, jos tontin täydennysrakentaminen toteutuu ja toisaalta kulujen nousu taloyhtiön korjaustarpeiden ja tonttivuokran nousun myötä, jos pysytään nykyisissä tiloissa.

Sote-uudistuksen edistymistä olemme seuranneet aktiivisesti ja olemme tuoneet huolestumme esille lähipalveluiden säilymisestä, hoitovälineiden ja palveluiden tasavertaisuudesta sekä yhdistysten toimintaedellytyksistä. Lisäksi kolmannen sektorin rahoituksen uudistus aiheuttaa päänvaivaa kaikissa yhdistyksissä. Yhteistyö muiden sotealan yhdistysten kanssa on jatkosena entistäkin tärkeämpää.

Muutama päivä on jo kulunut tätä vuotta ja lunta satelee, kun kirjoittelen toiminnanjohtajan terveisiä kevään TrenDi-jäsenlehteen.

Olen koonnut vuoden 2021 toimintakertomusta, ja yllättävän paljon saimme toimintaa ja erilaisia tapahtumia aikaan koronasta huolimatta. Uutena ryhmänä toiminnan aloitti huovutuskerho Villahurmos, ja syksyllä kokeiltiin muun muassa ilmajoogaa ja Footbic-jalkajumppaa sekä tehtiin syys- ja joulukransseja. Tervetuloa kuuntelemaan ja kyselemään tarkemmin kevätkokoukseen 24.3. kello 18.00 siitä, mitä kaikkea saimme aikaan vuonna 2021!

Suunnitelmat vuoden 2022 toimintaan hyväksyttiin syyskokouksessa, ja nyt on aika laittaa toiminta ja tapahtumat pyörimään. Toimintasuunniteltaessa on otettu huomioon jäsenistöltä saatu palaute ja lisättyä toimintaa työikäisille ja perheille. Toivotaan, että innokkaita osallistujia löytyy ja että voimme toteuttaa suunnitellut tapahtumat. Luvassa on myös hieman juhlahumua 70-vuotisjuhlavuoden kunniaksi. Kevään vesijumppa- ja kuntosaliryhmiin emme ole vielä saaneet vahvistusta, mutta tietoa ryhmistä tulee yhdistyksen nettisivuille. Tarkemmat tiedot kevään toiminnasta löydät keskiaukeamalta.

Jäsenyys kannattaa ja mitä enemmän meitä on, sitä paremmin voimme vaikuttaa ja toimia. Jäseniä yhdistyksessä oli vuoden vaihteessa 3 380, mikä on 72 jäsentä vähemmän kuin edellisellä vuonna. Muistahan maksaa jäsenmaksusi, niin saat jäsenedut asioidessasi toimistolla ja TrenDi-jäsenlehti tulee sinulle jatkossakin! Vuoden ensimmäinen jäsenlehti postitetaan kaikille jäsenille ja seuraavat jäsenmaksun maksaneille.



### Tampereen Diabetesyhdistys 70 vuotta

Tampereen Sokeritautisten yhdistys perustettiin 28.12.1952 Tuotannon ravintolassa Hämeenkadun varrella 50 osanottajan voimin. Vuonna 1974 jäsenmäärä oli 870. Samana vuonna uudeksi nimeksi tuli Tampereen Seudun Diabeetikot ry. Vuodesta 1977 yhdistyksen nimi on ollut Tampereen Diabetesyhdistys ry. Yhdistyksen täyttäessä tuolloin 25 vuotta jäsenmäärä oli jo 1268.

Yhdistyksemme on Suomen viidenneksi vanhin sekä noin 3 400 jäsenellään maan toiseksi suurin diabetesyhdistys. Yhdistyksen toimialueeseen kuuluu Kangasala, Nokia, Pirkkala, Pälkäne, Ruovesi, Tampere ja Virrat. Yhdistys on paitsi paikallinen ja maakunnallinen myös valtakunnallinen vaikuttaja.

Tämän vuoden aikana julkaistaan yhdistyksen historiikki, ja 70-vuotista taivalta juhliitaan kakkukahvien merkeissä marraskuussa. Matti Wacklin on taltioinut historiikkiin yhdistyksemme tarinan, joka kertoo ennen kaikkea niistä ihmisistä, jotka ovat vuosien kuluessa toimineet yhdistyksessä. Myös TrenDi-lehdessä jaamme muistoja vuosien varrelta. **Mikä on sinun mielempainuvin muistosi diabetestaipaleeltasi?** Lähetä oma tarinasi sähköpostilla tsto@ tampereendiabetesyhdistys tai postitse osoitteeseen Tampereen Diabetesyhdistys, Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere ja kerro se TrenDi-lehden lukijoille!

Hyvää ja aktiivista vuotta kaikille!  
Pia Nykänen



## Sydämelliset onnittelut!

**Jorma Lahtelalle  
professorin arvonimi**



Tasavallan presidentti on myöntänyt Taysin sisätautien osastonylilääkäri Jorma Lahtelalle professorin arvonimen. Lahtela on osallistunut pitkään myös Diabetesliiton toimintaan sen hallituksessa, lääkärineuvoston jäsenenä ja puheenjohtajana sekä Diabetes ja lääkäri -lehden vastaavana toimittajana.

Lääketieteen ja kirurgian tohtori, dosentti Jorma Lahtela on tehnyt merkittävän uran sisätautien alalla niin klinikon kuin tutkijanakin. Hänen pitkäaikainen tutkimuskohteensa on ollut sokeriaineenvaihdunta ja diabetes sekä diabeteksen ehkäisy ja hoito. Erityisenä mielenkiinnon kohteena ovat olleet diabeteksen komplikaatioiden estoon tähtäävät hoidot.

Lahtela on ollut myös keskeinen toimija, kun Taysiin aikanaan perustettiin Suomen ensimmäinen haavakeskus. Se on sitemmin osoittautunut kansallisesti erittäin kiinnostavaksi, ja siitä on otettu mallia muuhinkin sairaaloihin.

Alkuvuodesta Lahtela palkittiin *Pro Medicina Interna* -palkinnolla Suomen Sisätautilääkärien yhdistyksen vuosipäivässä.

Jorma Lahtela on myös yhdistyksemme arvostettu ja pidetty "omalääkäri". Vastaanotot jatkuvat edelleen, ajanvaraus numerosta 045 358 2505 toimiston aukioloaikoina.

Lähteet: Tays, viestintä, Diabetesliitto

## Voimaa jalkoihin

Teksti: fysioterapeutti Pia Nykänen

Tarvitsemme jalkojen lihasvoimaa päivittäin arjisissa tilanteissa. Kävely, porraskävely, istuminen tuoliin ja tuolista sekä sängystä nouseminen onnistuvat helpommin hyvän lihasvoiman avulla. Jalkojen turvotus, nopea väsyminen, liukahikoilu ja asentovirheiden syntyminen voivat johtua heikoista alaraajojen lihaksista ja jalkojen käyttämättömyydestä.

Parasta jumppaa alaraajoille on päivittäinen ja monipuolinen hyötyliikunta eli arkiaskleet. Mitä vähemmän ja yksipuolisemmin liikkuu, sitä tärkeämpää on jalkojen jumppaaminen.

## Oletko tutustunut? Polkulaite kotikuntoiluun

**Kotikuntoiluun on oivana apuna niin sanottu polkulaite eli restoraattori, jolla voi parantaa sekä jalkojen että käsien verenkiertoa ja lihasvoimaa sekä ylläpitää niveliä liikeratoja. Potkulaitteella saa myös kohotettua kestävyyskuntoa.**

Polkulaitetta käytetään paljon kuntoutuksessa ja kotikuntoilun aloittamisessa. Sitä voidaan käyttää istualtaan tai makuulla jalkojen harjoittamiseen ja pöydän päällä käsiharjoitteisiin. Laite tulee säätää sopivalle etäisyydelle tuolista siten, että liikeradat ja istuma-asento ovat luonnolliset. Vuoteessa poljettaessa haetaan myös mahdollisimman luonteva asento. Polkulaitetta on helppo käyttää esimerkiksi TV:tä katsottaessa tai työpöydän ääressä. Pienen kokonsa ansiosta laitetta on helppo säilyttää ja ottaa käyttöön. Polkulaiteita löytyy monenlaisia ja hintaisia. Niitä myyvät mm. Fysioline, Respecta ja Apukauppa.



kuva: Taneli Rimpiläinen/Respecta

## Jumppaliikkeet

### 1. Kävely

Lämmittelle lihakset muutaman minuutin paikalla kävelyllä tai marssimisella joko istuen tai seisten.



### 2. Potku eteen

Istu tuolilla selkä suorana jalkapohjat lattiassa. Laita pyyhe tai villasukat nilkkojen väliin. Jännitä vatsanseutu ja pakarat potkun aikana. Ota tukea tuolin reunasta.

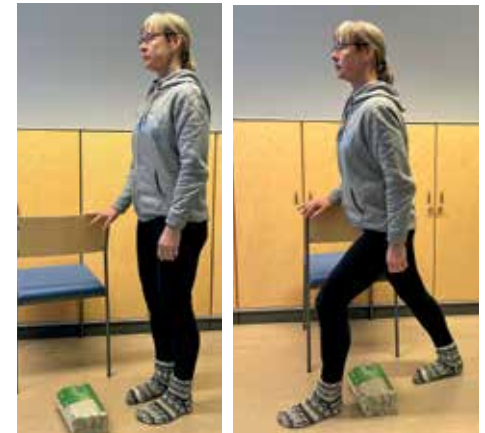


Ojenna jalat suoriksi eteen ja koukista hitaasti jarruttaen alas. Toista 10–15 kertaa. Pidä tauko, ja tee uudelleen.



### 3. Askel eteen

Seiso ryhdikkäästi ja katso, että polvet ja jalkaterä ovat samaan suuntaan. Astu oikealla jalalla reilu askel eteen ja suoraan alas. Laita pieni este lattialle tai kuvittele, että astut paksun viivan yli. Ponnista takaisin ylös ja tee sama vasemmallalla jalalla. Tarvittaessa voit ottaa tuolin selkänojasta tai seinästä tukea. Toista 10–15 kertaa. Pidä tauko, ja tee uudelleen.



### 4. Tuolista ylös

Istu tuolilla selkä suorana ja vatsa sekä pakarat tiukkana. Kädet ovat rentoina vartalon vierellä. Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan auttamatta käsillä. Laskeudu hitaasti jarruttaen takaisin istumaan. Tarvittaessa ota tukea pöydästä tai tuolin käsinojasta. Tuolin korkeutta muuttamalla saat liikkeestä helpomman tai vaikeamman. Toista 10–15 kertaa. Pidä tauko, ja tee uudelleen.



# Pirkkalan alaosasto juhli 10 -vuotista taivaltaan

Vuonna 2011 Pirkkalassa heräsi ajatus, että kuntaan olisi hyvä saada oma alaosasto. Halusimme kuntaan enemmän omaa toimintaa ja diabetesasialle enemmän näkyvyyttä. Pirkkalassa oli toiminut jo pitkään ITE- ja OMA-ryhmät aktiivisesti. Perhekerholle oli ajoittain kyntää, mutta vetäjää ei saatu.

30.11.2011 pidettiin Tampereen diabetesyhdistyksen, Pirkkalan alaosaston perustamiskokous. 10 vuoden ajan pieni aktiivinen porukka on saanut aikaan monta erilaista, isompaa ja pienempää tapahtumaa. Alkuun pidimme kahdesti vuodessa isommat luento-tilaisuuksia. Viimeisenä vuosina olemme järjestäneet luentoalustuksia noin kuusi kertaa vuodessa. Olemme osallistuneet aktiivisesti kunnan muuhun toimintaan, ajatuksenamme on ollut, että näkyvyys on tärkeää.

Pirkkalassa meillä on ollut oma edustus mm. Vammaisneuvostossa. Edustajamme on myös osallistunut esim. kunnan, sekä PSHP:n alueen diabeteksen hoidon kehittämiseen. Olemme osallistuneet kaikkeen mihin meitä on kutsuttu. Yhteistyötä ja avointa keskustelua olemme vaalineet Pirkkalan terveydenhuollon suuntaan. Ennen koronaa kävimme ensitietoryhmissä ja tarjosimme tuoreille diabetesta sairastaville kirjallisen tietopakettin.

Diabetesyhdistyksen jäseniä on Pirkkalassa ollut noin 160 jäsentä. Määrä kuulostaa pieneltä,



Alaosaston työryhmässä alusta saakka olleet Anneli Jylhä, Paavo Rantala ja Tuula Koivisto



Kunnan onnittelukukat ojentaa pormestari Marko Jarva

mutta pirkkalaiseksi yhdistykseksi jäseniä on kohtuullisen paljon. Tämän totesi Pirkkalan pormestari Marko Jarva syntymäpäiväkahvilla 30.11.2021. Kahvitilaisuudessa keskustelimme mm. sote-uudistuksesta ja mikä on yhdistystoiminnan paikka tässä uudistuksessa. Kolmatta sektoria tarvitaan edelleen, mutta yhdistyksen jäsenmäärät laskevat ja tekijät vähenevät.

Korona on tuonut haasteita yhdistystoimintaan. Välillä toiminta on ollut kokonaan tauolla, mutta onneksi luentoalustuksia ja ryhmiä on voinut ajoittain pitää turvallisuus huomioiden. ITE- ja OMA-ryhmät toimivat edelleen, osin samalla porukalla kuin 10 vuotta sitten. Perhekerhoa yritimme monta vuotta saada toimimaan, mutta vetäjää emme yrityksistä huolimatta ole saaneet. Omasta mielestämme olemme saavuttaneet tavoitteet näkyvyyden lisääntymisestä ja aktiivisesta paikallisesta toiminnasta. Aktiivisia yhdistystoimijoita on ollut vaikea saada lisää. Pieni porukkamme on lähes muuttumattomana vetänyt alaosaos- toa tämän kymmenen vuotta. Mukava olisi saada lisää aktiiveja mukaan toimintaan!

Anneli Jylhä  
Pirkkalan alaosaston puheenjohtaja  
jo 10 vuoden ajan



## KANGASALA

### Kangasalan Diabeetikot

#### Diabeteskerho

Kerho on tauolla, kunnes ryhmälle löytyy uusi vetäjä.

Lisätietoja: Erja Korttesmaa p. 045 637 0210.

#### Äijärinki

Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai diabetriskissä oleville miehille.

Äijärinki kokoontuu kuukauden ensimmäinen torstai klo 18.00 Hengitysyhdistyksen Silmukellarissa, Toivontie 1 C 19.

**Kevään 2022 kokoontumiset: 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5.**

Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 567 5122  
Tervetuloa mukaan saamaan tietoja, tukea ja motivaatiota diabeteksen hoidossa joko itsellesi tai läheisellesi.

**Kangasalan Sanomien Seurat toimivat-palstalla ilmoitetaan kerhot ja muut tapahtumat.**

#### Kuhmalahden diabeteskerho

Kerho kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Kerhon aloitusajankohta ilmoitetaan myöhemmin. Tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla ja Kangasalan Sanomissa.

### YLEISÖTILAISUUS

#### Diabeetikon haavahoito

Aiheesta luennoi haavahoitaja Marja Honkala

**To 10.2.2022 klo 18.00**

Paikkana: Hengitysyhdistyksen Silmukellarissa, Toivontie 1 C 19

### YLEISÖLUENNOT

#### Miten stressi vaikuttaa mieleen ja kehoon? - Miten sitä voidaan hoitaa?

psykofyysinen fysioterapeutti Mikko Patovirta, Bodymind

**Ma 14.2.2022 klo 17.30–18.30**

Paikka: Kangasalan kirjasto, Harjula-Sali, Keskusaukio 2

Jännittyneisyyteen ja väsymiseen liittyy keskeisesti autonominen hermosto. Kuormittuneisuuden myötä hermoston toiminta häiriintyy, tunnetilat virittyvät eikä rasituksesta palautu optimaalisesti. Näitä yli- ja alikuormitustiloja voi säädellä omatoimisesti, kun oppii tunnistamaan ja tiedostamaan paremmin oman kehonsa toimintaa. Luennoilla opetetaan säätelemään oman hermoston toimintaa, nopeuttamaan kuormituksesta palautumista ja toimimaan arjessa optimaalisemmin.

### Liikunta valtimosairauksien ehkäisyssä ja hoidossa

LT Tommi Vasankari, UKK-instituutti

**To 28.4.2022 klo 17.30–18.30**

Paikka: Kangasalan kirjasto, Harjula-Sali, Keskusaukio 2

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys ry ja Valkeakoski-opisto



## NOKIA

### RYHMÄTOIMINTA

#### Nokian diabeteskerho

Ryhmä on vertaistukiryhmä, jonne voivat tulla kaikki diabeteksen hoidosta kiinnostuneet tyyppiin 1 ja tyyppiin 2 diabeetikot ja heidän läheisensä.

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen tiistai klo 13.00–14.30. SPR:n tiloissa, **Pirkkalaistori 1, 2. kerros**. Kahvi ja pulla 3 euroa.  
**Kevään kokoontumiset: 8.2., 8.3., ja 12.4.**

#### Tyyppiin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tauolla, kunnes ryhmälle löytyy uusi vetäjä.

### DIABETESKAHVILA

Kysy diabeteshoitajalta - kysymyksiin vastassa diabeteshoitaja Outi Viljanen

**Keskiviikkona 23.3.2022 klo 14–15.00.**

Paikkana: SPR:n tila, **Pirkkalaistori 1, 2. kerros**. Kahvi ja pulla 3 euroa.  
Kahvila on tarkoitettu diabeetikoille ja heidän läheisilleen.

## YLEISÖLUENNOT

### Katse jalkoihin

jalkaterapeutti Jaana Huhtanen, Suomen Diabetesliitto

**Keskiviikko 9.2.2022 klo 18.00–19.00**

Nokian kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali, Härkitie 6/ Välikatu 11

Jalkojen hyvinvointi on monen tekijän summa. Jalkaterveyttä voi ylläpitää ja parantaa pienillä päivittäisillä teoilla ja valinnoilla. Oletko miettinyt, miten jalkapohjien rasvaus onnistuu ilman että kädet yltävät jalkoihin? Tule kuuntelemaan luentoa jalkojen hyvinvoinnista.

### Miten stressi vaikuttaa mieleen ja kehoon? - Miten sitä voidaan hoitaa?

psykofyysinen fysioterapeutti Mikko Patovirta, Bodymind

**Keskiviikko 13.4.2022 klo 18.00–19.00**

Nokian kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali, Härkitie 6/ Välikatu 11

Jännittyneisyyteen ja väsymiseen liittyy keskeisesti autonominen hermosto. Kuormittuneisuuden myötä hermoston toiminta häiriintyy, tunnetilat virittyvät eikä rasituksista palautu optimaalisesti. Näitä yli- ja alikuormitustiloja voi säädellä omatoimisesti, kun oppii tunnistamaan ja tiedostamaan paremmin oman kehonsa toimintaa. Luennolla opetetaan säätelemään oman hermoston toimintaa, nopeuttamaan kuormituksesta palautumista ja toimimaan arjessa optimaalisemmin.

Luennot järjestetään yhteistyössä Pirkan opiston kanssa.

Luentoa on mahdollista seurata verkon välityksellä, zoom-yhteydellä. Lisätiedot <http://www.pirkanopisto.fi/verkkoluennot>.



## PIRKKALA

### PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)

p. 040 731 4270, anneli.jylha@diabetes.fi

Paavo Rantala (rahastonhoitaja)

p. 0400 722 517 paavo.rantala@sekl.fi

### YLEISÖTILAISUUDET

#### Ravitsemus, diabeteksen hoidon kulmakivi

*Ravitsemusterapeutti Niina Matikka*

**17.02.2022 klo 18.00** Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila.

#### Diabetes ja uni

*Diabeteshoitaja Anneli Jylhä, Diabetesliitto*

**17.03.2022 klo 18.00** Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila.

#### Kenkä ja jalka ne yhteen soppii...

*Jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen, Diabetesliitto.*

**07.04.2022 klo 18.00** Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila.

Ei se kenkä aina kaiken pahan alku ja juuri ole. Vasaravarpaat tai vaivaisenluu voivat syntyä esim. huonosta kehon tasapainonhallinnasta. Tule kuulemaan asiaa kengän valinnasta, ja mietitään miten sitä oikeastaan pitäisikään kävellä!

#### Kevätkokous

**23.2.2022 klo 18.00** Pirkkalan ABC, Keisarinviitta 2

Kaikki Tampereen diabetesyhdistyksen pirkkalalaiset jäsenet tervetuloa. Kahvitarjoilu

### RYHMÄTOIMINTAA

#### PIRKKALAN OMA-RYHMÄ ETSII UUSIA HENKILÖITÄ KESKUUTEENSA.

Oma-ryhmä on tyyppin 1 diabeetikoiden tukiryhmä. Ykköstyyppit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon koeneminen. OMA-ryhmä on kokoontunut parillisten viikkojen maanantaisin klo 18.00.

### RYHMÄN KOKOONTUMISET OVAT TOISTAISEKSI TAUOLLA.

Ilmoittautumiset ryhmään ja tiedustelut:

Matti Pirhonen p. 050 3202 890,

matti.j.pirhonen@gmail.com

### PIRKKALAN ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyyppin diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertaistukiryhmä, jossa pohditaan ja opetellaan yhdessä terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. Ryhmän tavoitteena on parantaa ja ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia, ja näin lisätä elämänlaatua. Tervetuloa mukaan.

#### ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin klo 18.00.

Tiedustelut: Paavo Rantala, p. 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi

OMA- ja ITE-ryhmät kokoontuvat Elokolon tiloissa osoitteessa Suupankuja 8, C-rappu.

#### Muutokset mahdollisia.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistyspalstalla. Noudatamme voimassa olevia koronaohjeita tilaisuuksissamme.



## PÄLKÄNE

### Pälkäneen diabeteskerho

Kerhon kokoontumisesta ilmoitetaan erikseen. Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

### Luopioisten diabeteskerho

Kerhon kokoontumisesta ilmoitetaan erikseen. Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

### Liikunta

#### Omatoiminen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00.

Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00.

Ryhmä on maksuton.

### Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

torstaisin klo 12.30–13.30

Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne

Ryhmä on maksuton



## VIRRAT

### Virtain diabeteskerho

Diabeteskerho on tauolla.

Kerhon toiminnasta ilmoitetaan Suomenselän Sanomien muistilistalla, tai ota yhteyttä Anneli Laurilaan p. 040 033 5580.

#### Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi?

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 050 576 3313.



## RUOVESI

**Haluaisitko perustaa kerhon tai vertaistukiryhmän tai onko mielessä tarpeellinen yleisöluennon aihe? Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi?**

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 050 576 3313.

Laita päivämäärä ylös!

**UNELMIEN  
LIKUNTAPÄIVÄ**

**Tiistaina 10.5.2022**

**Kävelytapahtumat  
kello 13.00–14.00 ja klo 17.00–18.00**

Lisätietoa seuraavassa TrenDi-lehdessä.



## VERTAISTOIMINTA

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.  
Tiedustelut p. 045 358 2505.

### 50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabeteskonkari, tervetuloa mukaan!  
Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin **16.2., 16.3. ja 20.4. klo 18.00.**

### Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloa ja huolia aktiiviseen ryhmään!  
Ryhmä kokoontuu torstaisin **10.2., 10.3. ja 7.4. klo 16.00.**

### Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksi! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille.  
Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin **16.2., 16.3., 20.4. ja 18.5. klo 14.00.**

### Me voimme hyvin

Ryhmä on keskustelukerho, joka haluaa luoda ja ylläpitää hyvää ja iloista mieltä.

Kainuulaisen tietäjän vastaus radiotoimittaja Niilo Ihamäen kysymykseen:  
"Milloinkas se maailmanloppu oikein tulee?"  
oli: "Ei vielä huomennakaan."  
Näissä merkeissä liity joukkoomme. Tapaamme vuonna 2022 edelleen kuukauden ensimmäinen maanantai klo 12.00–13.00. Terveisin Klaus Lönnström, ryhmäveturi.  
**Ryhmä kokoontuu maanantaisin 7.2., 7.3., 4.4. ja 2.5. klo 12.00.**

### Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.  
Ryhmä kokoontuu torstaisin **17.2., 17.3., 21.4. ja 19.5. klo 17.00**

### Keskustelukerho

Kerho kokoontuu **torstaisin klo 14.00**  
Tule kahvittelemaan ja keskustelemaan!

### Matkailukerho

**Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.00** Pekka Tammisaloon johdolla. Lisätietoja Pekalta p. 040 577 3293.

### Tyyppin 2 ryhmät

Jos olet kiinnostunut tyyppin 2 ryhmästä tai työkäisten ryhmästä, ota yhteyttä Liisaan, tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 045 358 2505.

## Erytisuimakortti

Erytisuimakortti on tarkoitettu tamperelaisille eri tavoin vammaisille ja pitkäikäisäisäiraille henkilöille edistämään omaehtoista uintiharrastusta.

Korttia myydään liikuntapalveluista, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere, (Ratinan stadion). Kortti on henkilökohtainen, ja se myönnetään liikuntajohtajan päätöksellä. Erytisuimakortin saa joko nimetyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalla todistuksella merkittävästä haitasta. Diabeetikoilla Kela-kortin kääntöpuolella on tunnus 103 tai 215.

Erytisuimakortti on voimassa puoli vuotta tai vuoden ostopäivästä lukien, jonka jälkeen se voidaan ladata uudelleen. Kortti on voimassa Pyynikin, Hervannan ja Tesoman uimahalleissa sekä Tampereen uintikeskuksessa niiden aukioloaikoina. Kortti ei ole voimassa maauimalassa. Uimahallissa on pyydettyä esitettävä henkilöllisyystodistus ja KELA-kortti. Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen, ja sitä ei voi maksaa liikuntateleillä.  
Vuosikortin hinta on 130 € ja puolen vuoden kortin 65 €.

## LIIKUNTARYHMÄT

### Footbic-jalkajumppa

Footbic on fysioterapeutti Ahto Kärnän kehittämä jalkaterien kuntoutus menetelmä, joka vaikuttaa koko kehoon. Footbic-harjoituksissa pehmeiden pallojen avulla vahvistetaan jalkaterien lihaksia ja harjoitetaan liikkuvuutta, koko kehon liikehallintaa ja tasapainoa. Footbic sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jalkojen hyvinvoinnista ja erilaisista vaivoista kärsiville.

### FOOTBIC – JALKAJUMPPA TYÖIKÄISILLE Torstaina 3.3. klo 17.30

Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4  
Hinta: ilmainen yhdistyksen jäsenille, muille 6 €/kerta.  
Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen  
Mukaan mahtuu 10 henkilöä.  
Sitovat ilmoittautumiset 31.2. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi  
Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitamme 30 €.

### FOOTBIC – JALKAJUMPPA

**Maanantaisin 7.-28.3.2022 klo 14.00** (4 kertaa)  
Hinta: ilmainen yhdistyksen jäsenille, muille 24 €. Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4  
Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen  
Mukaan mahtuu 10 henkilöä.  
Sitovat ilmoittautumiset 1.3. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi  
Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitamme 30 €.

**Kevään kuntosali- ja vesijumpparyhmät eivät ole vielä selvillä lehden painoon mennessä. Seuraa ilmoituksia nettisivuilla tai uutiskirjeessä.**

## YLEISÖLUENNOT

### Diabetes ja jalkaongelmat

- voidaanko niitä ehkäistä ja hoitaa?  
*Sisätautien erikoislääkäri, professori Jorma Lahtela*  
Ajankohta: **Ti 8.2.2022 klo 18.00–19.00**  
**Luento on peruutettu koronarajoitusten vuoksi. Etsimme luennolle uutta ajankohtaa. Seuraa nettisivuja tai kysy toimistolta, p. 045 358 2505.**

### Diabetes – mitä tarkoittaa ja miten ehkäistään?

*Sisätautien erikoislääkäri LT Pirjo Ilanne-Parikka*  
Ajankohta: **Ti 15.3.2022 klo 18.00–19.00**  
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio  
Yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa

### Diabeteksen hoitomuodot ja tulevaisuus

Diabeteslääkäri Atte Vadén, Mehiläinen  
Ajankohta: **Ti 5.4.2022 klo 18.00–19.00**  
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio  
Yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Luentolinkin saat nettisivuiltamme  
www.tamperendiabetesyhdistys.fi

### Tervetuloa!

## TAPAHTUMAT

### 112-PÄIVÄN TAPAHTUMA

*"Turvallisuuden tunne tehdään yhdessä"*  
*Jaamme tietoa AVH-oireiden tunnistamisesta, matalan verenokerin oireista ja ensiavusta sekä sydänpysähdyksen elvytyksestä.*

**Perjantaina 11.2.2022 klo 15.00–18.00** kaupakeskus Ratinassa  
Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen ja Pirkanmaan AVH-yhdistysten kanssa.

### Sääntömääräinen kevätkokous

**Torstaina 24.3.2022 klo 18.00** yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

Mitä kuuluu omahoitoon? Miksi verenpaineen, suun tai jalkojen hoito on tärkeää diabeteksen hoidossa? Miksi ja milloin mittaan verensokeria? Mitä labra-arvot kertovat?

Jos olet hiljattain sairastunut diabetekseen, tule mukaan kuulemaan, kysymään ja keskustelemaan!

### Tyypin 2 diabeteksen ensitietopäivä

Lauantaina 19.2. klo 12.00–16.00

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa,  
Lähteenkatu 2–4  
Ilmoittautumiset 14.2. mennessä.

### Tyypin 2 diabeteksen ensitietopäivä työikäisille

Lauantai 19.3. klo 12.00–16.00

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa,  
Lähteenkatu 2–4  
Ilmoittautumiset 14.3. mennessä.

Molempiin ensitietopäiviin ilmoittautumiset p. 045 358 2505 tai  
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.

Tilaisuuksissa on tarjolla sämpyläkahvit, joten kerro ilmoittautuessa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Tilaisuus on maksuton. Ilman peruutusta pois jääneeltä veloitamme 30 e



### DIABETESKAHVILA

Yhdistyksen tiloissa,  
Lähteenkatu 2–4



Tiistaina 22.2. klo 14.00–15.00

Tiistaina 22.3. klo 14.00–15.00

Tiistaina 26.4. klo 14.00–15.00

Tiistaina 17.5. klo 14.00–15.00

Kahvila on tarkoitettu diabeetikoille ja heidän läheisilleen. **Tervetuloa!**

PERHEILLE

### Sorin Sirkus

Huhtikuussa 2022



Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen ja Pirkanmaan AVH-yhdistysten kanssa. **Seuraa ilmoituksia nettisivuilla tai uutiskirjeessä.**

## Teatterimatka

Nokian työvänteatteriin 10.4.2022

Mika Waltarin komedia *Huhtikuu tulee*

Lähtö klo 14.00 Viinikan kirkolta, josta ajamme linja-autoaseman kautta Nokialle.

Esitys alkaa klo 15.00.

Teatterimatkan hinta 35 € sisältää kuljetuksen, teatterilipun ja väliaikakahvin.

Ilmoittautumiset Pekka Tammissalolle, p. 040 577 3293.  
Maksut 10.3.2022 mennessä yhdistyksen toimistoon tai tilille FI12 5730 0821 0964 98.

## Haluatteko toimia harjoitteluperheenä?

Tampereen Diabetesyhdistys on jo vuodesta 2007 kouluttanut Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piirin lastenhoitajia hoitamaan diabeetikolapsia. Yhdistyksen koulutus on kolmen tunnin mittainen, ja sen aikana käydään läpi diabeteksen hoidon perusasioita. Koulutus ei kuitenkaan tee lastenhoitajista diabeteksen hoidon ammattilaisia, vaan hoitovastuu säilyy vanhemmilla, ja he ohjeistavat hoitajan oman lapsensa hoitamiseen. Koulutuksen ensisijaisena tavoitteena on antaa perustietoa diabeteksestä ja mataltaa hoitajien kynnystä lähteä hoitamaan diabeetikolapsia.

Harjoittelun kesto on kaksi tuntia ja harjoittelun on hyvä sisältää mahdollisimman paljon vanhemman opastamana esimerkiksi hoito- ja -ruokailutilanteet. Kurssilaisen olisi hyvä olla myös lapsen/lasten kanssa osan ajasta itsenäisesti. Vanhempi on vastuussa lapsesta harjoittelun ajan, joten vanhemman pitää olla saatavilla nopeasti, jos harjoittelu ei sujukaan oletetusti. Kurssilaisen suorittama harjoittelu on perheille maksuton.

### Lisätietoja:

Pia Nykänen, pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi, puh. 050 576 3313  
Sanna Kaukonen, sanna.kaukonen@mml.fi, mll.fi puh. 040 571 2993



# ”Ihania ja ammattitaitoisia ihmisiä, helppo jutella”

Kehittämispäällikkö Sari Koski, Diabetesliitto

**Diabetesta sairastavien ja läheisten kokemuksiin kertoo Diabetesliiton marraskuussa julkaisema **Diabetesbarometri**. Sen mukaan moni asia toteutuu hyvin, mutta edelleen parannettavaakin löytyy. Myös koronalla koetaan olleen oma vaikutuksensa palveluiden saatavuuteen.**

## Lapset ja nuoret

Kyselyyn vastanneista lasten vanhemmista 90 % kertoi lapsen pääasiallisen hoitotahon olevan erikoissairaanhoidossa. Lasten vanhemmat kokevat hoidossa olevat resurssit pääosin riittäviksi. Hoitovälineitä, kuten verensokerin mittaliuskat, verensokerisensorit ja insuliinipumppu, suurin osa kokee lapsen saavan tarpeensa mukaan. Myös diabeteshoitajan vastaanottoja ja diabetekseen erikoistuneen lääkärin vastaanottoja on määrällisesti tarjolla hyvin. Vanhemmat kokevat, että he saavat osallistua erinomaisesti lapsen hoitoa koskevaan suunnitteluun ja vastaanotolla käsitellään hyvin arjen diabeteshoidon kannalta tärkeitä asioita.

Psykologin vastaanottoja sekä mielenterveyden palveluita ei aina ole tarjolla, vaikka niitä kaivattaisiin. Kaikille ei myöskään ole selvää, mistä perhe tai nuori voisi löytää itselleen tarpeellista vertaistukea. Vaikka lasten vanhemmat ovat resurssien määrän osalta tyytyväisiä, he kokevat monenlaisia ongelmia lasten diabeteksen hoidossa. Diabetespoliklinikalla koetaan olevan liian vähän lääkäreitä ja hoitajia, jotta seurantakäynnit toteutuisivat suunnitellusti. Monia harmittaa myös lääkäreiden ja hoitajien vaihtuvuus. Vain 35 % vastaajista kertoi tapaavansa käynneillä edes joskus saman lääkärin ja 40% vastaajista kertoi tapaavansa käynneillä edes joskus saman diabeteshoitajan.

Vanhemmat kaipaisivat nimettyä diabeteshoitajaa, jotta ongelmien syntyessä tietäisi kenen puoleen kääntyä. Takaisinsoittojärjestelmää ei koeta toimivaksi. Vanhempien mielestä tilanteita hoidetaan pala kerrallaan, jotta juuri ja juuri päästään eteenpäin. Nuorten vanhemmat ovat lisäksi varsin tyytymättömiä diabetespoliklinikan antamaan tukeen nuorille. He kertovat, että tuki hoitoväsymyksestä kärsivälle teinille on huonoa, erityisesti henkilökunnan vaihtuvuuden ja ristiriitaisten ohjeiden ja näkemysten vuoksi. Vanhemmat kokevat, että nuoren motivointi, tukitoimien etsintä ja hoitovastuu jää täysin perheen hoidettavaksi, mikä entisestään syyllistää ja kuormittaa perhettä.

”Vanhemmat kaipaisivat nimettyä diabeteshoitajaa, jotta ongelmien syntyessä tietäisi kenen puoleen kääntyä.”

## Tyypin 1 diabetesta sairastavat aikuiset

Tyypin 1 diabetesta sairastavilla aikuisilla on oman kokemuksensa mukaan sekä aihetta tyytyväisyyteen, että huoleen. Heistä 60 % kertoo pääasialliseksi hoitotahokseen joko erikoissairaanhoidon tai diabetesvastaanoton, 40 % kertoo sen olevan perusterveydenhuollossa. Resurssien positiiviselle puolelle jäävät erityisesti hyvät mahdollisuudet hoitovälineisiin, niitä on saatavilla lähes oman tarpeen mukaan. Myös diabeteshoitajaresurssit ja diabetekseen erikoistuneen lääkärin resurssit ovat Pirkanmaalla keskimääräistä paremmat. Toki myös Pirkanmaalla on tyypin 1 diabetesta sairastavia, jotka heidän vastaanotoilleen eivät pääse, vaikka siihen olisi tarvetta.



Eniten resursseja puuttuu jalkojenhoitajan, psykologin ja mielenterveyden palveluista. Myös lääkärin vaihtuvuus herättää huolta joissakin tyypin 1 diabetesta sairastavissa aikuisissa, etenkin heillä keiden pääasiallinen hoitotaho on terveyskeskuksessa. He, ketkä ovat pääasiallisesti hoidossa Tampereen diabetesvastaanotolla jakavat auliisti kiitosta hyvistä kokemuksistaan. Toki monia huolettaa myös se, miten palvelut järjestyvät soteuudistuksen yhteydessä.

Tyypin 1 diabetesta sairastavista aikuisista valtaosa kokee oman hoitopaikkansa henkilökunnan olevan osaavaa, ja he kokevat, että saavat osallistua omaa hoitoaan koskevan päätöksen tekoon. 70 % kokee tapaavansa saman lääkärin ainakin joskus ja lähes 80 % saman hoitajan ainakin joskus. 90 % vastaajista kokee käyntinsä terveydenhuollossa pääosin hyödyllisiksi.

## Tyypin 2 diabetesta sairastavat

Tyypin 2 diabetesta sairastavista 86 % kertoo pääasiallisen hoitotahonsa olevan perusterveydenhuollossa / terveyskeskuksessa. Muilla se on erikoissairaanhoidossa, työterveyshuollossa tai yksityisvastaanotolla. Tyypin 2 diabetesta sairastavat kokevat julkiset resurssit huonomiksi kuin tyypin 1 diabetesta sairastavat.

Hoitovälineiden osalta suurin osa tyypin 2 diabetesta saa verensokerin mittaliuskoja oman tarpeensa mukaan. Verensokerisensoreiden osalta tilanne jo hajautuu. Osa kokee saavansa tarpeensa mukaan, osa ei saa lainkaan, vaikka tarvitsisi. Suuri joukko ei myöskään osaa sanoa, olisiko sensoreita saatavilla. Lääkärin vastaanotolle ainakin osittain oman tarpeensa mukaan kokee pääsevänsä 80 % tyypin 2 diabetesta sairastavista. Kuitenkin vain harvalla heistä on mahdollisuus päästä diabetekseen erikoistuneen lääkärin vastaanotolle. Diabeteshoitajien suhteen tilanne on selvästi parempi, 75 % vastaajista kokee pääsevänsä diabeteshoitajan vastaanotolle ainakin joskus. Jalkojenhoitajien vastaanottoja on tarjolla tyypin 2 diabetesta sairastaville aivan liian vähän. 20 % vastaajista kertoo, ettei pääse lainkaan jalkojenhoitajan vastaanotolle, vaikka tarve olisi. Resurssien vajeusta on myös elintapaohjauksessa, liikunnanohjauksessa ja ravitsemusohjauksessa.

Monet arvelevat koronan vaikuttaneen siihen, että julkisen terveydenhuollon resurssit ovat entisestään heikentyneet. Monet kertovat, että lääkäriin on hyvin vaikea tai jopa mahdollonta saada aikoja, ja vastaanotolla on aina eri lääkäri. Hoidon jatkuvuuden puute aiheuttaa epätietoisuutta hoidon etenemisen suhteen ja tuntuu siltä, ettei kokonaiskuva ole hallinnassa. Monet kertovat, ettei heillä ole ollut lääkkeiden uusimisen lisäksi mitään hoitokontaktia terveydenhuoltoon koko korona-aikana.

## Diabetesbarometri kokonaisuudessaan verkossa

Diabetesbarometrikyselyyn vastasi 587 Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä hoidossa olevaa henkilöä. Vastaajista 66 %:lla oli tyypin 2 diabetes, 22 %:lla tyypin 1 diabetes ja 5 % oli diabetesta sairastavien lasten vanhempia. Loput 7 % sairasti muuta diabetestyyppiä, oli tyypin 2 diabeteksen riskissä olevia henkilöitä tai muita diabetesta sairastavien läheisiä.

Koko Diabetesbarometri löytyy Diabetesliiton verkkosivuilta osoitteesta

[www.diabetes.fi/diabetesbarometri](http://www.diabetes.fi/diabetesbarometri)



## LASTEN LIIKUNTALEIRI

**Tampereen Diabetesyhdistys järjestää perinteisen liikuntaleirin 9–12-vuotiaille lapsille Varalan Urheiluopistolla 17–19.6.2022.**

Leirillä liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona. Leiri on tarkoitettu ensisijaisesti Länsi-Suomen alueen lapsille. Leirillä on mukana sairaanhoitaja. Leiriläisen omavastuu hinta on 170 euroa.

Hakulomake löytyy yhdistyksen [www-sivuilta www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi) helmikuussa. Hakemus täytettävä 1.5.2022 mennessä.

**Lisätietoja:** Pia Nykänen, puh. 050 576 3313 tai [pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi).

## Kutsu uusille jäsenille

Kutsumme sinut tutustumaan yhdistyksen toimintaan, tiloihin, jäsenetuihin ja palvelutarjontaan. Paikalla on toimistoväen lisäksi yhdistyksen hallituksen edustajia.

**Torstaina 24.3.2022 klo 17–18.00**

Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat,  
Lähteenkatu 2-4, Tampere

Kahvitarjoilu

*Tervetuloa!*

Pyydämme ystävällisesti **varmistamaan osallistumisenne 21.3. mennessä** [tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi) tai toimiston puhelinnumeroon 045 358 2505.

## KOKOUSKUTSU

Tervetuloa  
Tampereen Diabetesyhdistys ry:n

## sääntömääräiseen kevätkokoukseen

**Torstaina 24.3.2022 klo 18.00** yhdistyksen toimitiloissa,  
Lähteenkatu 2–4.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat. Yhdistyksen säännöt ovat nähtävistä yhdistyksen nettisivuilla [www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi).

### Asialista:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi äänenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vuoden 2021 vuosikertomuksen esittely ja hyväksyminen
6. Vuoden 2021 tilien ja tilinpäätöksen esittely sekä tilintarkastajien lausunnon kuuleminen
7. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.
8. Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat
9. Kokouksen päättäminen

Tervetuloa kokoukseen kuulemaan millainen oli vuosi 2021!

### Kahvitarjoilu

Kokoukseen voi osallistua myös etäyhteydellä. Etäyhteydellä osallistuvalla täytyy olla käytössään toimiva sähköpostiosoite, tietokone, tabletti tai älypuhelin, jossa on toimiva mikrofoni sekä nettiyhteys. Kokoukseen etäyhteydellä osallistuvat saavat kokousmateriaalin sekä kokouksen linkin sähköpostiinsa ilmoittautumisajan päätyttyä. **Kokoukseen ilmoittautuminen viimeistään 21.3.2022 mennessä** yhdistyksen toimiston sähköpostiin [tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi) tai puh. 045 358 2505.

**Ilmoittautumisessa tarvitaan osallistujan nimi, puhelinnumero ja sähköposti.**



# Tampereen Diabetesyhdistys ry

[www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi)

## Puheenjohtaja

Jaakko Hyytinen  
jaakkosamhyy@gmail.com  
p. 050 362 6435

## Hallitus 2021

Tea Boman (Kangasala)  
arita.boman@gmail.com

Ilkka Hirvi (Tampere)  
ilkkahirvi@hotmail.com

Timo Koukkari (Ylöjärvi)  
timo.koukkari@gmail.com

Eeva-Liisa Pirilä  
eeva-liisa.pirila@hotmail.com

Pia Sivunen (Tampere)  
pia.sivunen@tuni.fi

Riitta Vainio (Tampere)  
vainiot@kolumbus.fi

## Asiantuntijajäsenet

Kansanedustaja Jouni Ovaska  
Kansanedustaja Ilmari Nurminen



## Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere  
p. 045 358 2505

### Avoinna:

ma-ke 9.00 - 14.00  
to 13.00 - 18.00  
perjantaisin suljettu

## Toiminnanjohtaja

**Pia Nykänen**  
050 576 3313  
pia.nykanen@tampereendiabetes-  
yhdistys.fi

## Diabeteshoitaja

**Outi Viljanen**  
040 350 9606  
outi.viljanen@tampereendiabetes-  
yhdistys.fi

## Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505  
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

## Jalkojenhoitaja Leena Kakkola

Ajanvaraus ma-pe  
045 104 3155

## Ravitsemusterapeutti Niina Matikka

Ajanvaraus 045 348 3069

## Diabeteslääkärit

**Pirjo Ilanne-Parikka**, sis. el, diabe-  
teksen hoidon erityisnäyttö  
**Jorma Lahtela**, sis.el., diabeteksen  
hoidon erityisnäyttö  
Ajanvaraus 045 358 2505



- Jäsenmaksu 24 € / kalenterivuosi  
Kannatusjäsenmaksu 50 €, 100 €,  
200 €, 1000 €



Käynti suoraan Lähteenkadulta. Pysäköinti on maksullista, maksuautomaatteihin käy pankki- tai luottokortti. Oven eteen voi pysäköidä vain liikkumiseesteisen pysäköintiluvalla.

Kevään tilaisuuksiin voi tulla muutoksia koronan vuoksi. Seuraa nettisivujamme tai kysy toimistolta, p. 045 358 2505.

## Trendi

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	04.01.	31.01.
nro 2	06.04.	04.05.
nro 3	01.07.	29.08.
nro 4	04.10.	01.11.

### Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

**Painosmäärä:** 3700 kpl

**Kannen kuva:** Tuulia Viljanen