

TrenDi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

1 | 2024

- Tervetuloa kevätkokoukseen
- Diabetesbarometrin tulokset Pirkanmaalla
- Kevään tapahtumat

Lääkäri

Vastaanottomaksu 45 min.	110 €
Kela korvaus	30 €
Toimistomaksu	13 €/jäsenet, 27 € muut
Peruuttamaton aika	123 €

Diabeteshoitaja 15 €/30 €

Jalkojenhoitaja 55 €/60 €

Ravitsemusterapeutti 100 €
-Puhelin- tai etävastaanotto



2 viikon glukoosimonitorointi

137 € / 150 €
- Sisältää kaksi ohjauskertaa

Libre jatkuvaan käyttöön

Aloituspaketti 197 €

- FreeStyle Libre -lukija
- Sensori 1 kpl
- Ohjaus

Libre2-sensori 80 €
(Tilaustuote! Edellyttää hoitosuhdetta yhdistyksen vastaanottoon.)



Mittaukset

HbA1c	18 €/25 €
Verensokeri	6 €/10 €
Verenpaine	5 €/8 €
Kehonkoostumus	15 €/35 €

Jäsenhinta koskee Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.
Maksut pankkikortilla tai käteisenä.

Ajanvaraus

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

Kannatusjäsenyys

Voit liittyä Tampereen Diabetesyhdistyksen kannatusjäseneksi maksamalla kannatusjäsenmaksun 50 € yhdistyksen tilille

Fl66 5730 0821 0963 99

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.
Myös yritykset voi olla kannatusjäsen!

PÄÄKIRJOITUS

Hyvää alkanutta vuotta 2024! Toivon tästä vuodesta uudistusten ja muutosten vuotta.

Muutamia nostoja siitä, miksi toivon vuoden 2024 uudistusten ja muutosten vuotta. Diabetesliitto järjesti 25.11.2023 ylimääräisen liiton kokouksen, jossa hyväksyttiin uudet liiton säännöt. Muutoksia tehtiin muun muassa Diabetesliiton hallituksen jäsenmäärään. Lisäksi sääntöjä muokattiin vastaamaan paremmin nykypäivää. Kokouksen yhteydessä pidettiin diabetesyhdistysten puheenjohtajien neuvottelupäivät. Neuvottelupäivien teemana oli diabetesyhdistysten uudistuminen muuttavassa yhteiskunnassa.

Ryhmäkeskusteluissa pohdittiin, voisiko jokaisella hyvinvointialueella jatkossa olla vain yksi iso yhdistys samalla paikallista toimintaa tukien. Tämä tarkoittaisi sitä, että kaikille alueille tulisi myös palkattuja työntekijöitä. Alueellinen yhdistys antaisi vahvan selkänöjan vaikuttamiseen ja rahoituksen hakemiseen muun muassa hyvinvointialueelta. Tampereen Diabetesyhdistyksessä on jo pidempään pohdittu alueellista yhdistysmallia. Vapaaehtoistyön ja yhdistystoiminnan kärsiessä tekijöiden puutteesta tämä malli voisi olla tervetullut.

Olisi myös toivottavaa, että vaikuttaminen hyvinvointialueilla ja diabetesyhteisössä olisi mahdollisimman yksinkertaista. Eri työryhmien muistioiden ja päätösten pitää myös tavoittaa yhdistyksen hallituksen jäsenet ja työntekijät. Olemmekin esittäneet toiveen, että vaikuttamisen eri tasoja voitaisiin yksinkertaistaa. Haluamme olla mukana vaikuttamassa!

Keskusteluissa nousi myös yhteistyön tiivistäminen ja työnjaon selkeyttäminen diabetesliiton kanssa. Tyytyväisenä voi todeta, että puheenjohtajat olivat yksimielisiä muutoksen tarpeesta.

Lähteenkadun liiketilöiden kohtalo on kytköksissä Sara Hilden säätiön ja rakennuttajan kanssa tehtyyn sopimukseen. Toiveissa on, että päätöksiä tulisi tänä vuonna tai viimeistään vuonna 2025. Yhdistyksellä on siis tilöiden suhteen myös muutoksen tuulet edessä. Onko jatkossa oma vai vuokratila? Itse kallistun mahdolliseen yhteistyöhön tilojen osalta muutama muun sote-yhdistyksen kanssa. Aika näyttää mihin menemme.

Harvoin asiat korjaantuvat tai paranevat toivomalla. Haluan ja haluamme yhdistyksenä olla tekemässä parempaa huomista diabetesyhteisömme jäsenille. Te jäsenet vaikutatte jo sillä, että olette yhdistyksemme maksaneita jäseniä. Kiitos siitä! Olkaa aktiivisesti vaikuttamassa yhdistyksemme tapahtumissa.

Puheenjohtaja
Jaakko Hyytiäinen



TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Mitä teimme vuonna 2023?

Vuosi 2023 oli vaikuttamista ja täynnä monenlaista toimintaa. Erilaisia tapahtumia järjestimme 76 ja seitsemän tapahtumaa jouduttiin perumaan vähäisen osallistujamäärän takia. Osallistujia tapahtumissamme oli lähes 3 000. Haasteena oli löytää keinot, joilla tavoittaa nuoret, työikäiset sekä heikoimmassa asemassa olevat ja saada heidät mukaan toimintaan. Uusia tapahtumia koelimme ja muun muassa 70 & 80's Disco sai hyvän vastaanoton. Myös retki eduskuntaa ja erilaiset liikuntakokeilut keräsivät mukavasti osallistujia. Kaiken kaikkiaan tavoitimme ryhmien, tapahtumien ja vastaanottojen kautta noin 4 000 henkilöä.

Yleisöluentoja järjestimme toimialueellamme 20 ja kuulijoita oli yhteensä 1 316. Verkon välityksellä luentojamme kuunteli 600 henkilöä ja paikan päälle saapui 716 kuulijaa. Tapahtumissa ja luennoissa teimme yhteistyötä monien eri tahojen kanssa. Vertaisryhmiä oli 17, joissa yhteensä 119 tapaamiskertaa. Muutama vertaisryhmä tuli tiensä päähän vuoden aikana, mutta myös uusia vertaistukiryhmiä syntyi.

Edunvalvontaa ja vaikuttamistyötä tehtiin aktiivisesti. Pirkanmaan diabetesyhdistykset esittivät diabetesosaamiskeskuksen perustamista Pirkanmaan hyvinvointialueelle. Perusteluna oli muun muassa se, että diabeetikoiden palvelut ovat hyvin kirjavia Pirkanmaan kunnissa. Hoito ei toteudu yhdenvertaisesti, eivätkä hoitotulokset vastaa nykyaikaisen hoidon,

lääkityksen ja teknologian antamia mahdollisuuksia. Esitimme myös toiveen, että yhdistyksen monipuolinen osaaminen ja toiminta otettaisiin osaksi hyvinvointialueen ja osaamiskeskuksen toimintaa. Ajoimme erityisuimakkorttiasiaa Kangasalalle ja Pälkäneelle, mutta huonolla menestyksellä. Otimme kantaa mielipidekirjoituksin insuliinien apteekkivaihtoon ja uudistuneeseen hoitotarvikejakeluun. Hoitotarvikejakelun toimivuudesta teimme myös kyselyn ja palaute on lähetetty eteenpäin hyvinvointialueen toimijoille. Eduskuntavierailulla veimme terveiset ja huolestimme kansanedustaja Jouni Ovaskalle.



Kevätkokouksessa torstaina 21.3. klo 17.30 kuulet vuoden 2023 toiminnasta ja voit ehdottaa toiveita syksyn toimintaan. Tervetuloa!

Mitä teemme vuonna 2024?

Vuosi 2024 alkoi yhdistyksessä muutamin muutoksin. Ylöjärvi liittyi yhdistyksemme toimialueeseen, kun Ylöjärven diabetesyhdistyksen toiminta loppui. Ylöjärven vertaistukiryhmän toiminta jatkuu entiseen malliin Pirkan vetämänä ja syksyllä on suunnitteilla yleisöluento. Yhdistyksen hallitus päätti lakkauttaa Pirkkalan alaostaston toiminnan. Näin kevennettiin vapaaehtoisten työtä, eikä vuosikokouksia tarvitse enää muutaman henkilön kesken järjestää. ITE-vertaistukiryhmän toiminta jatkuu entiseen malliin, samoin yleisöluennot. Yleisöluennot jatkuvat toimialueemme kunnissa. Tampereen, Nokian ja Pirkkalan luennot voi kuunnella verkon välityksellä. Osallistumme myös erilaisiin tapahtumiin toimialueellamme. Liikuntakokeilut ja uusien tapahtumien kokeilut saavat jatkoa. Olisiko sinulla ehdotuksia?

Etsinnöistä huolimatta emme ole löytäneet toista lääkäriä, mutta etsintä jatkuu. Jorma Lahtelan vastaanotto jatkuu toimitiloissamme entiseen malliin. Vuoden alussa selkeytimme diabeteshoitajan vastaanottoa. Nyt voit varata ajan Outille joko diabeteksen ehkäisyyn tai diabeteksen hoidon ohjaukseen. Vastaanotolla on mahdollisuus myös kahden viikon glukosensensorointiin. Ohjaajat ovat tunnin aikoja ja jäsenille hinta on 15 euroa. Pohdimme myös, olisiko liikuntaneuvonnalle tarvetta ja kysyntää?

Vuoden 2024 toiminnan rahoitus on ainakin osittain turvattu. Yhdistys sain Valio Akatemian 750 euron stipendin vuoden 2024 lasten liikuntaleiriin. Stipendin avulla pystymme tarjoamaan useammalle lapselle edullisen leiriviikonlopun ja alentamaan leirin omavastuuosuutta. Lasten liikuntaleiri pidetään tuttuun tapaan Varalan urheilupuistolla 14.–16.6. Joulukuussa saimme tiedon Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (Stea) kohdeavustuksen jatkumisesta. Avustus on suunnattu yhdistyksen ohjauks-, neuvonta- ja tiedotustoimintaan. TrenDin mennessä painoon odottelemme vielä tietoa Pirkanmaan hyvinvointialueen kumppanuusavustuksesta.

Edunvalvonta jatkuu ja seuraamme tiiviisti, mitä Pirkanmaalla tapahtuu. Anna palautetta diabeteksen hoidon ja hoitotarvikejakelun toimivuudesta!

Kiitos, kun olet jäsen!

Yhdistyksen virallinen jäsenmäärä on 3 533. Jäsenistön keski-ikä on 66,5 vuotta. Naisia jäsenistä on 62 prosenttia ja miehiä on 38 prosenttia. Diabetesta sairastavia lapsia on 160. Ilman jäseniä ei olisi yhdistystä, eikä yhdistyksen toimintaa eikä edes toimitilaa. Mitä enemmän meitä on, sitä paremmin voimme myös vaikuttaa.

Vuoden ensimmäinen TrenDi-jäsenlehti postitetaan kaikille jäsenille ja seuraavat numerot vain jäsenmaksunsa maksaneille. Hyvää ja aktiivista vuotta kaikille TrenDi-jäsenlehden lukijoille!

Pia Nykänen
toiminnanjohtaja

Diabetes Wellness Suomi ei ole diabetesyhdistyksen toimintaa!

Postiluukusta saattaa tipahtaa Diabetes Wellness Suomi säätiön postikortteja tai muuta tavaraa. Samalla pyydetään lahjoitusta diabetestutkimukseen vapaavaltaisella summalla.

Kyseessä on Englannissa, Ranskassa, Ruotsissa, USA:ssa ja Suomessa toimiva organisaatio, joka ilmoittaa keräävänsä rahaa diabetestutkimukseen parannuskeinon löytämiseksi diabetekseen.

Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Tampereen Diabetesyhdistyksen tai Suomen Diabetesliiton kanssa eivätkä kerätyt lahjoitukset ohjaudu meidän toimintaamme. TrenDi- ja Diabetes-lehteä lukuun ottamatta emme lähetä mitään tuotteita postitse.

Jos haluat tukea oman yhdistyksesi toimintaa, ota yhteyttä toiminnanjohtaja Pia Nykäseen, p. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi.

Suomalaista diabetestutkimusta voit tukea Diabetestutkimussäätiön kautta. Diabetestutkimussäätiö on Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten vuonna 1976 perustama säätiö, joka tukee diabetekseen liittyvää tieteellistä tutkimustoimintaa myöntämällä apurahoja suomalaisille diabetestutkijoille. Vuonna 2023 apurahoja myönnettiin kaikkiaan 550 000 euroa yhteensä 25 tutkijalle tai tutkimusryhmälle.

Lisätietoa Diabetestutkimussäätiön toiminnasta ja tukitavoista saat tutkimussäätiön verkkosivuilta www.diabetestutkimus.fi.

KÄSIJUMPPA

fyioterapeutti Pia Nykänen

Kun kätemme toimivat kuten niiden kuuluu, emme juurikaan kiinnitä niihin erityisemmin huomiota arjessamme. Erilaiset sairaudet voivat heikentää yläraajojen toimintakykyä tai altistaa käsiin liittyville sairauksille sekä aiheuttaa kipuja.

Diabeetikoilla esiintyy yläraajojen nivelmuutoksia useammin kuin ei-diabeetikoilla ja osan niistä katsotaan johtuvan diabeteksestä. Perintötekijöillä, iällä, hoitotasapainolla ja diabeteksen kestolla on merkitystä yläraajamuutosten synnystä. Diabeetikoiden yläraajaongelmien syntyyn vaikuttaa myös se, että vuosien kuluessa liika sokeri tarttuu sidekudoksen valkuaisrakenkeisiin. Tämä johtaa vähitellen nivelkapselien ja jännetuppien paksuuntumiseen ja jäykistymiseen. Kudosten sokeroituminen sitoo myös vettä, jolloin turvotukset lisääntyvät. Turvotus yhdessä sokeroitumisen kanssa lisää edelleen toimintarajoitusta.

Olkapää on ihmisen toimintakyvyn kannalta keskeinen nivel. Se on ihmisen liikkuvin nivel ja sen takia se on herkkä reagoimaan kuormitukseen ja rasitukseen. Olkanivel on alttein rakenteellisille, ikääntymiseen liittyville ja tapaturman jälkeisille muutoksille. Muutokset heijastuvat olkanivelen vajaatoimintana, lisääntyvänä kipuna ja epävakautena.

Kyynärnivelen toiminta sallii koko käden monipuolisen liikkeen. Tyypilliset kyynärpään vaivat ovat usein seurausta ylikuormituksesta. Tunnetuimmat tällaiset vaivat ovat niin sanotut tennis- ja golfkyynärpäät.

Ranteen toiminta on käden käytön kannalta tärkein. Ranne antaa tuen sormien voimankäytölle ja tarttumisotteille.

Sorminiveliin ongelmat ja sairaudet ilmenevät tavallisesti turvotuksena, arkuutena, puristusvoiman alenemisena, nivelten liikkuvuuden heikentymisenä, kipuna ja käsien otteiden vajavuuksina. Sormien nivelrikko on yleinen ongelma ja sitä esiintyy erityisesti peukalon tyvinivelessä sekä sormien pikkunivelessä.

Käsien hyvinvoinnista huolehtiminen ja säännöllinen hoito ylläpitävät hyvää toiminnallisuutta. Järkevästi toteutella harjoittelulla voidaan ylläpitää ja parantaa yläraajojen toimintaa, estää jo alkaneiden vaivojen paheneminen ja helpottaa kipuja. Harjoitusten tavoitteena on yläraajojen toiminnallisuuden ylläpitäminen. Harjoituksilla ylläpidetään ja vahvistetaan lihasvoimaa, liikkuvuutta, sorminäppäryyttä ja ehkäistään yläraajojen ongelmia.

Jos yläraajan nivelissä on kipua ja/tai tulehdus, toimi seuraavasti:

- *Kevennä käsien kuormitusta apuvälinein ja työtä tauottaen.*
- *Tee harjoittelu kevennytysti.*
- *Käytä päivisin tukia ja öisin lepolastaa tarpeen mukaan.*
- *Käytä kylmähoitoa esimerkiksi liikeharjoitteiden jälkeen tai tarpeen mukaan*

Käsijumppa



Harjoittele säännöllisesti 2–3 kertaa viikossa.

Tee liikkeet tuntemusten mukaan.

Älä tee liikkeitä kivun kanssa.

Rentouta yläraaja liikkeiden välillä ja muista hengittää.

Toista kutakin liikettä 10–15 kertaa.

Pidä kaikissa liikkeissä ranteet suorina ja olkapäät kevyesti taakse painettuina.

Voit käyttää halutessasi kylmä- tai lämpöpakkausta jälkihoitona omien tuntemustesi mukaisesti.



1. Heiluri-liike

Alkuasento: Istu tukevassa asennossa, hartiat rentoina alhaalla.

Liike: Heilauta toinen käsi rennosti eteen hartiatasolle ja toinen taakse, josta polvista. Toista vuorotellen molemmilla puolilla.

2. Nosto eteen

(voidaan tehdä myös vastusnauhalla tai käsipainolla)
Alkuasento: Istu tukevassa asennossa, olkapäät kevyesti taakse painettuna ja kyynärpäät 90° kulmassa vartalon sivulla.

Liike: Nosta koukistetut kyynärpäät ylös vaakatasoon (90°). Palaa sitten alkuasentoon.

3. Kyynärpään ojennus

(voidaan tehdä myös käsipainolla)
Alkuasento: Istu tukevassa asennossa. Vedä kevyesti olkapäitä taakse. Vie sormet olkapäille.

Liike: Vie kädet alas kohti lattiaa ja ojenna kyynärpäät suoraksi. Kämmenet osoittavat taaksepäin. Palauta sormet olkapäille.

4. Ranteen koukistus – ojennus

(voidaan tehdä myös vastusnauhalla)
Alkuasento: Istu tukevassa asennossa ja aseta kyynärvarsi reiden tai pöydän päälle. Ranne on reiden tai pöydän reunan yli.

Liike: Ojenna ja koukista rannetta.

5. Sormijumppa / nyrkistysharjoitus

Alkuasento: Istu hyvässä ryhdissä, ranne suorana.
Vaihtoehto 1: Puristele palloa/sideharsoa/sukkarulla nyrkkiäsi.

Vaihtoehto 2: Jos puristelu aiheuttaa kipua, vie sormet nyrkkiin ilman vastusta (peukalo päällimmäiseksi). Ojenna sitten sormet suoriksi ja vie ne haralleen.

6. Pendelin harjoite

Alkuasento: Seiso käyntiasennossa ja nojaa terveellä kyynärvarrella tuolin selkänojaan tai pöytä. Anna kipeän yläraajan roikkua rentona kohti lattiaa. Pidä myös pää ja hartiat rentoina.

Liike: Heiluta kättä ensin eteen – taakse suunnassa. Sitteen sivulta sivulle ja lopuksi pyöritä olkapästä lähtien koko kättä. Tee liikkeet rennosti ja irtonaaisesti muutama minuutti kerrallaan



KANGASALA

Kangasalan diabeteskerho

Oletko kiinnostunut tyyppin 1 tai tyyppin 2 vertaistukiryhmästä? Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

Kuhmalahden diabeteskerho

Tiedot kokoontumisista yhdistyksen nettisivuilla, Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla ja Kangasalan Sanomissa tai kysy ajankohdat yhdistyksen toimiston numerosta p. 045 358 2505.

YLEISÖLUENTO

Diabetes ja sydän - mitä yhteistä?

sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Mauri Jussila

To 7.3.2024 klo 17.30–18.30

Kangasalan kirjasto, Harjula-sali, Keskusaukio 2
Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Valkeakoski opisto ja Boehringer Ingelheim Finland Ky

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä

Torstaisin 11.1.-18.4.2025
klo 17.00–18.00 (60 min)

Pitkäjärven koulun kuntosali, Vatialantie 4 A
Hinta 45 €/15 kertaa jäsenille ja 50 €/15 kertaa ei jäsenille.

Kesken kauden mukaan tulleiden hinnoissa huomioidaan käyntikerrat.
Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.
Ohjaaja on paikalla kerran kuukaudessa.
Ilmoittautuminen p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

Muutokset mahdollisia. Seuraa ilmoituksia nettisivuilla tai uutiskirjeessä.



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Diabeteskerhon toiminta jatkuu vuonna 2024, mikäli kerhoon löytyy innokkaita osallistujia. Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon, jos olet

kiinnostunut p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

YLEISÖLUENTO

Mitä hyötyä liikunnasta on diabeteksessa ja hengityssairauksissa?

TtM, fysioterapeutti, liikunnan asiantuntija Veera Farin, Hengitysliitto
fysioterapeutti Pia Nykänen, Tampereen Diabetesyhdistys

To 15.2. klo 18.00–19.00

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

Luennot järjestetään yhteistyössä Tampereen Hengitysyhdistyksen ja Pirkan opiston kanssa. Luento voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.



PIRKKALA

PIRKKALAN ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabetikoiden 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.

Kevään kokoontumiset: 12.2., 26.2., 11.3., 25.3., 8.4. ja 22.4. klo 18.00.

Elokolon tiloissa, Suupankuja 8, C-rappu, Pirkkala.
Tiedustelut: Paavo Rantala, p. 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistyspalstalla. Tervetuloa mukaan!

YLEISÖLUENTO

Diabetes ja sydän - mitä yhteistä?

sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Mauri Jussila

To 14.3.2024 klo 18.00–19.00

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulustila

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkkalan Sydänyhdistys, Pirkan opisto ja Boehringer Ingelheim Finland Ky

Luento voi seurata myös verkossa Pirkan opis-

ton Youtube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.



PÄLKÄNE

Pälkäneen diabeteskerho

Kerho kokoontuu Pälkäneen Pirtillä, Keskustie 1, Pälkäne. Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

Luopioisten diabeteskeho

Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

Muistikahvila

maanantaisin klo 10-11:30

Rautajärven Rautahovi, Rautajärventie 30
12.2. Levyraati vanhojen hittien tahtiin
11.3. Aivoviikko: Ravitsemus ikäihmisen aivoterveysten ja hyvinvoinnin edistäjänä, Gery ry
15.4. Mieleen palauttaminen – virkistetään aivoja!
20.5. Kesäistä musiikkia ja runoja

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkanmaan muistiyhdistys ja Pälkäneen kunta
Tiedustelut: muistiohjaaja Susanne Lempinen puh. 050 330 8515 susanne.lempinen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Tanssiva yhteislaulukonsertti Rautahovi laulaa

keskiviikko 7.2. kello 13.15-14.30
Rautahovi, Rautajärventie 30, Rautajärvi

Ennen konserttia
Mielimusiikki kuntouttaa -luento kello 12.00
- miten musiikki ja yhdessä laulaminen vaikuttavat aivoihimme, kehoomme ja muistiimme.

Välillä kahvio, varaa mukaan käteistä!

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Minun ääneni, Arva ja Kukkian maa- ja kotitalousnaiset

LIIKUNTA

Omatoiminen Luopioisten diabeteskerhon kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00.
Naisten ryhmä joka perjantai klo 12.00.
Ryhmä on maksuton.

Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

Torstaisin klo 12.30–13.30

Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne
Ryhmä on maksuton.



VIRRAT

Virtain diabeteskerho

Kerho kokoontuu kohtaamispaikka Otsossa, Virtaintie 36 (Virtaintien ja Keskustien risteyksessä).
Seuraavat kokoontumiset 13.2. ja 19.3. klo 18.00
- mahdollisuus seurata yleisöluentoa verkossa
Lisätietoa: Markku Lehto, puh. 044 238 0632
Kokoontumisista ilmoitetaan Suomenselän Sanomissa.



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.



YLÖJÄRVI

Ylöjärven diabeteskerho

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla diabetes on osana elämää.
Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa.

Kevään kokoontumiset: 16.2., 1.3., 15.3., 5.4., 19.4., 3.5. ja 17.5.
klo 10.00–12.00.

Soppeensydämen ikäihmisten toimintatila (Lähtötori, Rantajätkäntie 2 B 30, sisäpiha, Ylöjärvi).

Tiedustelut: Pirkko Wallenius, p. 040 7306 323, pirkko.wallenius@gmail.com.
Tervetuloa vertaistukiryhmän tapaamisiin!

VERTAISTUKI

50+ TYYPIN 1 DIABEETIKOIDEN RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabetes-konkari, tervetuloa mukaan!

Kevään 2024 kokoontumiset keskiviikkoisin 14.2., 20.3. ja 24.4. klo 17.00.

DIABEETIKKOLASTEN ISOVANHEMPIEN RYHMÄ

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään! Ryhmä kokoontuu

Kevään 2024 kokoontumiset torstaisin 22.2., 4.4. ja 2.5. klo 16.00.

DIABETES JA NÄKÖ

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille.

Erityisliikuntakortit toimialueellamme

Ylöjärvi

Erityisuiumakortti ja erityiskuntosalikortti

Ylöjärvellä on tämän vuoden alussa otettu käyttöön erityisuiumakortti ja erityiskuntosalikortti. Kortti voidaan myöntää sellaisille kuntalaisille, joilla on voimassa oleva EU-vammaiskortti, liikuntaesteisten pysäköintilupa, näkövammais- tai kuulovammaiskortti. Näiden lisäksi erityisuiumakortti voidaan myöntää nimetyillä Kela-kortin tunnuksilla (esim. diabetes 103 tai 215).

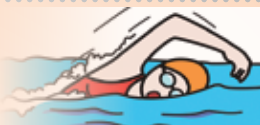
Uimakortti oikeuttaa käyntiin uimahallilla sekä uimahallin kuntosalilla. Erityiskuntosalikortin voi ostaa keskustan urheilutalon voimailusaliin, Kurun urheilutalon kuntosaliin tai Viljakkalan kuntosaleille. Kortteja on ostettavissa Ylöjärven uimahallin lipunmyynnistä sekä Kurun ja Viljakkalan palvelupisteiltä. Kummatkin kortit ovat 10 kerran sarjakortteja. Erityisuiumakortin hinta on 36 euroa ja erityiskuntosalikortin hinta on 18 euroa. Kortit ovat henkilökohtaisia ja oikeus etuuteen tulee esittää jokaisella ostokerralla kassalla.

Tampere

Tampereen uimahallimaksujen hinnoittelu uudistuu, eikä uusia erityisuiumakortteja enää myydä. Hinnastouudistuksen tavoitteena on selkeyttää kokonaisuudessaan uimahallien sisäänkäymaksuja sekä kannustaa ihmisiä liikkumaan.

Uutena tuotteena liikuntapalveluissa otetaan käyttöön kausiranneke, ja lisäksi 65 vuotta täyttäneille tarjotaan maksuton uimahallien sisäänkäymaksuja arkisin kello 9–15.

Jo hankitun erityisuiumakortin käyttöä voi jatkaa normaalisti siinä olevan voimassaoloajan mukaisesti.



Nokia

Erityisryhmien kymmenen kerran sarjakortti uimahalliin

10 kerran sarjakortin uimahalliin saa nimetyillä Kela-kortin tunnuksilla (esim. diabetes 103 tai 215). KELA-korttia näyttämällä kymmenen kerran erityisryhmien uimakortin voi lunastaa uimahallin lipunmyynnistä.

Sarjakortin hinta on tällä hetkellä 25 euroa ja lisäksi tulee suorittaa 5 euron sarjakorttimaksu ensimmäisellä ostokerralla. Sarjakortit ovat voimassa kaksi vuotta ostopäivästä. Käyttämättä jääneitä uunteja ei hyvitetä. Aleryhmiiin kuuluvien on todistettava oikeus alennukseen aina, muussa tapauksessa peritään normaali uimahallimaksu. Kahta alennusta ei voi yhdistää. Kortti on henkilökohtainen ja asiakkaan tulee varautua todistamaan henkilöllisyys jokaisella käyntikerralla.

Pirkkala

Erityiskuntosalikortti

Erityiskuntosalikortti myönnetään Kela-korttiin merkityn diagnoosin (esim. diabetes 103 tai 215) tai lääketieteellisen lausunnon perusteella.

Erityiskuntosalikortin voi ostaa Pirkkalan vapaa-aikakeskuksen asiakaspalvelusta, Urheilutie 10. Kymmenen kerran kortti maksaa 15 euroa, ja kortti on voimassa kaikkina kuntosalin aukioloaikoina. Ensimmäisellä kerralla kuntosalikorttimaksu on 5 euroa. Korttia ladatessa on näytettävä alennukseen oikeutettava todiste.

Lisätietoja antaa liikuntakoordinaattori Anna Hannula, anna.hannula@pirkkala.fi tai puh. 050 301 6130.

Kevään 2024 kokoontumiset keskiviikkoisin 14.2., 20.3. ja 17.4. klo 14.00.

KESKUSTELUKERHO

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle! Kerho kokoontuu joka torstai klo 14.00.

KÄSITYÖHURMOS

Ota keskeneräinen työ mukaan tai hae kerhosta inspiraatiota uusiin kuvioihin. Mukavaa seuraa ja mielenkiintoisia keskusteluja kahvikupin ääressä!

Kevään 2024 kokoontumiset maanantaisin 12.2., 26.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5. klo 15.00.

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Kevään 2024 kokoontumiset torstaisin 15.2., 14.3., 11.4. ja 16.5. klo 17.00

TYYPITKAKSI VERTAISRYHMÄ

Tyyppin 2 diabetesta sairastavan hyvinvoinnin tueksi ja munuaisterveyden edistämiseksi. Keskustelua, pohdintaa, tietoa ja tekemistä ryhmässä vertaisohjaajien johdolla. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 7.2., 21.2., 13.3., 17.4., 15.5., 29.5. klo 17.30.

RYHMÄ TÄYNNÄ!

LIIKUNTA

Footbic jalkajumppa

Footbic-harjoituksissa vahvistetaan pehmeiden pallojen avulla jalkaterien lihaksia ja harjoitetaan liikkuvuutta, koko kehon liikehallintaa ja tasapainoa. Footbic sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jalkojen hyvinvoinnista ja moninaisemmista vaivoista kärsiville. Liikkeitä voi tehdä tukea ottaen tai istuen.

Maanantaisin 29.1.-4.3.2024 klo 14.00–14.45
Ryhmä täynnä!

Maanantaisin 8.4.-13.5.2024 klo 14.00–14.45
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 12 €/6 kertaa, muut 20 €/6 kertaa.
Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.
Mukaan mahtuu 10 henkilöä!

PERHEKERHOMME KAIPAA VETÄJÄÄ!

Oletko alakouluikäisen tai sitä pienemmän diabeetikkolapsen isä tai äiti?

Olisitko kiinnostunut tapamaan samassa elämäntilanteessa olevia perheitä?

Perhekerho on alakouluikäisten tai sitä nuorempien lasten, sisarusten ja vanhempien kohtauspaikka, jossa keskustellaan jokapäiväisistä iloista ja huolista rennossa ilmapiirissä. Kokoontumisia on noin kerran kuukaudessa ja toiminta voi olla esimerkiksi keskusteluiltoja, leikki-iltoja, luentoja ja retki HopLopiin. Yhdistyksen työntekijöiltä saat tukea ja apua.

Perhekerholle on tarvetta ja kysyntää!

Innostunut vetäjä, ota yhteyttä Pia Nykäseen, puh. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tampereendabetesyhdistys.fi



KAIKILLE AVOIN JA MAKSUTON

PERHELIKUNTATAPAHTUMA Varalan Urheiluopistolla

Lauantaina 9.3.2024 klo 13.00–16.00

Ohjauksesta vastaavat Varalan liikunta-alan opiskelijat.

Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistolle, p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi 29.2.2024 mennessä.

Sitovat ilmoittautumiset 18.3.2024 mennessä huhtikuussa alkavaan ryhmään p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

KUNTOBALETTI

Ma 26.2.2024 klo 16.45-17.45

Ilmoittautumiset 19.2. mennessä.

Hinta 10 € Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille, 12 € muille

Kuntobaletti on tehokas koko kehon tanssilinen treeni, jossa opit tuntemaan kehosi ja käyttämään sitä. Erityisen tehokkaasti kuntobaletti kehittää ryhtiä ja kehon linjauksia. Jos olet haaveillut balettitunnille osallistumisesta, kuntobaletti on helpoin mahdollinen tapa keilla lajia. Se sopii myös kaikille niille, joita ajatus balettitunnista on pelottanut.

Harjoituksia tehdään sekä lattialla mattojen päällä että pystyasennossa. Tunnilla tehdään tekniikkasarjoja musiikin tahtiin, mutta ei koreografiaa. Musiikkina tunnilla soi ihana klassinen balettimusiikki. Tunnille voi tulla tavallisissa sisäliikuntavaatteissa ja sukissa tai balettiharjoittelutossuissa.

FOOTBIC-jalkajumpan näytetunti

- Vain jäsenille!

Ma 18.3.2024 klo 14.00-14.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4.

Maksuton

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.

Mukaan mahtuu 10 henkilöä!

Sitovat ilmoittautumiset 11.3.2024 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

LAVIS

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella.

Ma 25.3. klo 14.15-15.15

Tammelan lähitori, Itsenäisyydenkatu 21 B
Hinta 5 €.

Sitovat ilmoittautumiset 8.3. mennessä

p. 045 358 2505 tai

tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8. Mikäli halukkaita on enemmän kuin ryhmään pystytään ottamaan, osallistujat arvotaan. Muutokset mahdollisia. Seuraa ilmoituksia nettisivuilla tai uutiskirjeessä.

YLEISÖLUENNOT

Liikunta - miksi sitä suositellaan niin monien sairauksien hoitoon?

yleislääketieteen erikoislääkäri Marjo Iivonen-Lahti, Tampereen Urheilulääkäriasema

Ti 13.2.2024 klo 18-19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luento voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjänä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Hengitysyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto

Elämän suola ei ole purkissa – faktoja suolasta ja vinkkejä vähentämiseen

laillistettu ravitsemusterapeutti, THM Tuija Pusa, Sydänliitto

Ti 19.3.2024 klo 18-19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luento voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjänä Tampereen Sydänyhdistys, Tampereen Diabetesyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Perintönä korkea kolesteroli

Tiedätkö, miten sukutausta vaikuttaa kolesteroliarvoihin?

Entä mikä on FH-tauti ja kuinka kohonnutta kolesterolia hoidetaan?

kardiologian erikoislääkäri, Mary Vaarpu, Sydänsairaala

Ti 2.4.2024 klo 18-19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luento voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjänä Tampereen Sydänyhdistys, Tampereen Diabetesyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Näitä luentoja voit seurata myös etänä

Liikunta - miksi sitä suositellaan niin monien sairauksien hoitoon?

Luennoitsijana yleislääketieteen erikoislääkäri Marjo Iivonen-Lahti, Tampereen Urheilulääkäriasema

Ti 13.2.2024 klo 18-19

Tampereen seudun työväenopiston YouTube kanava

Elämän suola ei ole purkissa – faktoja suolasta ja vinkkejä vähentämiseen

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, THM Tuija Pusa, Sydänliitto

Ti 19.3.2024 klo 18-19

Tampereen seudun työväenopiston YouTube kanava

Perintönä korkea kolesteroli

Luennoitsijana kardiologian erikoislääkäri, Mary Vaarpu, Sydänsairaala

Ti 2.4.2024 klo 18-19

Tampereen seudun työväenopiston YouTube kanava

Mitä hyötyä liikunnasta on diabeteksessä ja hengityssairauksissa?

Luennoitsijoina TtM, fysioterapeutti, liikunnan asiantuntija Veera Farin, Hengitysliitto fysioterapeutti Pia Nykänen, Tampereen Diabetesyhdistys

To 15.2.2024 klo 18.15-19.15

Pirkan opiston Youtube-kanava tai Zoom

Diabetes ja sydän - mitä yhteistä?

Luennoitsijana sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Mauri Jussila

To 14.3.2024 klo 18.00-19.00

Pirkan opiston Youtube-kanava tai Zoom

YLEISÖLUENNOT

Diabetes ja sydän - mitä yhteistä?

sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Mauri Jussila

Kangasala

To 7.3.2024 klo 17.30-18.30

Kangasalan kirjasto, Harjula-sali, Keskusaukio 2

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Valkeakoski opisto ja Boehringer Ingelheim Finland Ky

Pirkkala

To 14.3.2024 klo 18.00-19.00

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila

Luento voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa.

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkkalan Sydänyhdistys, Pirkan opisto ja Boehringer Ingelheim Finland Ky



TAPAHTUMAT

Taysin OLKA-piste

Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä **Maanantaisin 12.2., 11.3., 8.4., 13.5. ja 10.6. klo 10.00–12.00**

Ke 13.3. klo 10.00–14.00 OLKA-pisteellä teema on RAVINTO.

Tule kyselemään ja keskustelemaan!

112-päivä

la 10.2. klo 12.00–15.00

Pääkirjasto Metsossa

Tule tutustumaan sydäniskurin käyttöön sekä hypoglykemian ja allergisen reaktion ensiapuun! Yhteistyössä Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen ja Tampereen Sydänyhdistyksen kanssa.

Neuvontapäivät Tammelan lähitorilla

Maanantaisin 19.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.

Yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen paikalla klo 11–12. Tule kyselemään ja keskustelemaan. Mahdollisuus myös mittauttaa verensockeri. Ei ajanvarausta.

Tyyppin 2 diabeteksen ensitietopäivä

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! Myös läheinen voi tulla mukaan.

Ke 6.3. klo 17.00–19.30

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

Sitovat ilmoittautumiset 1.3. mennessä p. 045 358 2505 tai

tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.

Tilaisuuksissa on tarjolla sämpyläkahvit, joten kerro ilmoittautuessa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Tilaisuus on maksuton. Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.

Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 8.

Kevätkokous

To 21.3.2024 klo 17.30

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Kahvitarjoilu!

LASTEN LIIKUNTALEIRI



Tampereen Diabetesyhdistys järjestää perinteisen liikuntaleirin 9–12 -vuotiaalle lapsille Varalan Urheilupuistolla 14.-16.6.2024.

Leirillä liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona. Liikkumisen ohessa opetellaan, miten erilainen liikunta vaikuttaa verensokeriin ja ruokailujen yhteydessä kerrataan ja opetellaan hiilihydraattien laskemista.

Leiri on tarkoitettu ensisijaisesti Länsi-Suomen alueen lapsille. Leirillä on mukana sairanhoidtaja. Leiriläisen omavastuu hinta on 120 €.

Lähetä vapaamuotoinen hakemus sähköpostilla 14.4.2024 mennessä: pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi.

Lisätietoja: Pia Nykänen, p. 050 576 3313.

Yhdistys sai Valio Akatemian 750 euron stipendin vuoden 2024 lasten liikuntaleiriin. Stipendin avulla pystyimme alentamaan leirin omavastuusuutta.



KOKOUSKUTSU

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräiseen kevätkokoukseen

Torstaina 21.3.2024 klo 17.30

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Kokouksessa esitellään vuoden 2023 vuosikertomus ja tilinpäätös.

Kahvitarjoilu, tervetuloa!



Diabetesneuvontaa diabeteksen hoitoon tai ehkäisyyn



Tarvitsetko tukea hoidon tehostamiseen tai onko diabetes ihan uusi asia? Diabetesneuvonnassa saat diabeteshoitajalta ohjausta ja tukea diabeteksen omahoitoon ja seurantaan. Neuvonnassa käsitellään ajankohtaisia huoliasi jaksamiseen, syömiseen tai liikkumiseen liittyen sekä käydään läpi labratulokset ja lääkitys.

Diabeteshoitaja tutkii jalkasi ja saat ohjeita jalkojen omahoitoon. Tarvittaessa käydään läpi verensokerin mittausta tai insuliinin tai muun lääkkeen pistämistä. Vastaanotolla saat myös apua Libre-sensoroinnin tulkitsemiseen tai hoitotasapainoasi voidaan tutkia kahden viikon sensoroinnilla. Tarvittaessa vastaanotolla voidaan ottaa pitkäaikaissokeri HbA1c. Vastaanotolle voit ottaa myös läheisen mukaan.

Voit varata ajan myös, jos olet huolestunut kohonneista verensokeriarvoistasi, suvussasi on paljon tyyppin 2 diabetesta tai olet sairastanut raskausdiabeteksen.

Ajanvaraus: p. 040 350 9606 tai outi.viljanen@tampereendiabetesyhdistys.fi

“On ollut todella hyvää ja laadukasta hoitoa vuosikausia, mutta viime aikoina mennyt kyllä rankasti alamäkeä. Loppuivatko resurssit?”

Näin kommentoi yksi vastaaja Diabetesbarometrikyselyssä viime syksynä. Diabetesliitto julkaisi Diabetesbarometrin marraskuun diabetesviikolla. Diabetesbarometri kertoo diabetesta sairastavien ja läheisten kokemuksesta ja näkemyksistä oman hyvinvointialueen diabeteksen hoidosta. Pirkanmaalla kyselyihin vastasi 950 henkilöä. Iso kiitos jokaiselle vastanneelle!

Diabetesta sairastavien lasten vanhemmat pääosin tyytyväisiä resursseihin

Diabetesta sairastavien lasten vanhempia vastaajissa oli 50 henkilöä. Kaikki lapset olivat hoidossa diabetespoliklinikalla. 44 % oli käytössä insuliinipumppuhoito ja 56 % monipistohoito. Lasten vanhemmat kokivat diabeteksen

hoidossa käytettävissä olevien resurssien vastaavan varsin hyvin oma lapsen diabeteksen hoidon tarpeita. Suurimmat resurssipuutokset vanhemmat kokivat olevan vertaistuksessa, sopeutumisvalmennuksessa sekä psyykkisen hyvinvoinnin tuessa.

Myös hoitovälineiden saatavuuteen vanhemmat olivat tyytyväisiä, ainoastaan ihonsuojasuikkeen tai sensorin alusmateriaalin saamisessa oli vajausta.

Hoidon jatkuvuus ja diabeteshoitajien ja lääkärin vaihtuvuus diabetespoliklinikalla huoletti monia vanhempia, 50 % vanhemmista kertoi, ettei tapaa vastaanotoilla samaa hoitajaa ja 62 % kertoi, ettei tapaa vastaanotoilla samaa lää-

käriä. Vanhempia huolestuttaa erityisesti sekä lapsen että koko perheen psyykkinen jaksaminen ja tuen saaminen siihen, joitakin huolestuttaa myös lapsen diabeteksen koulupäivän aikainen hoito tai hoidon toteutuminen lapsen siirtyessä aikuisten poliklinikan hoitovastuulle.

Tyyppin 1 diabetesta sairastavilla aikuisilla huolta psyykkisen hyvinvoinnin tuesta

Tyyppin 1 diabetesta sairastavia aikuisia vastaajissa oli 215 henkilöä. Tyyppin 1 diabetesta sairastavista 4/5 kertoi olevansa diabetespoliklinikan tai diabetesvastaanoton hoitovastuulla ja viidesosa vastaajista kertoi diabeteksen hoidon toteutuvan terveyskeskuksessa. 40 % vastaajista käytti insuliinipumppua ja 60 % hoitomuotona oli monipistohoito. Valtaosa koki saavansa diabeteksen hoidon palveluita hyvin, ainoastaan jalkojenhoidon resursseissa koettiin olevan selvästi vajausta, jonkin verran myös sopeutumisvalmennuksessa ja psyykkisen hyvinvoinnin tuessa.

Tyyppin 1 diabetesta sairastavia aikuisia huoletti jonkin verran, se, että vastaanotolla tapaa aina eri lääkärin ja eri hoitajan. Viidesosa vastaajista

koki myös, ettei oman psyykkisen tuen tarvetta ole luontevaa ottaa esille vastaanotolla.

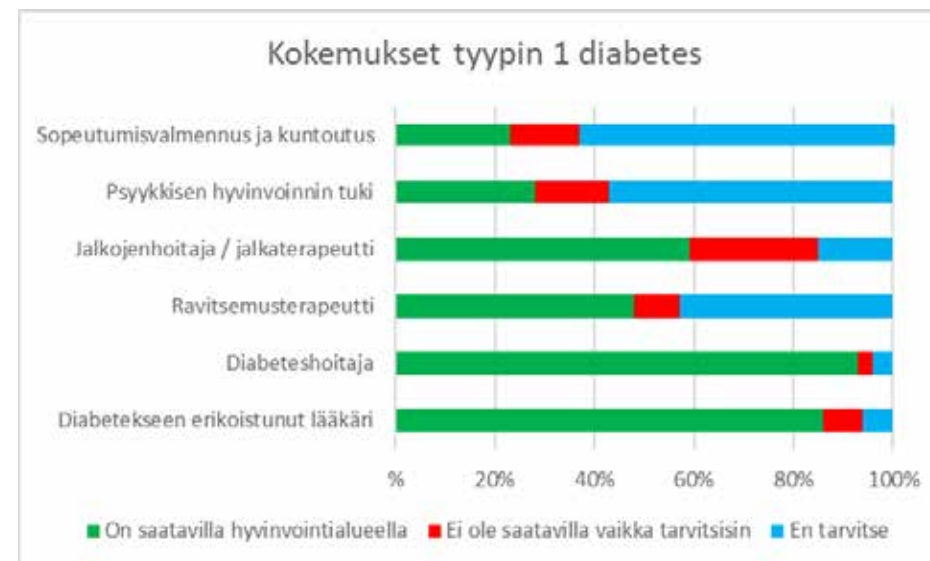
Tyyppin 2 diabetesta sairastavilla aikuisilla monenlaisia tuen tarpeita

Tyyppin 2 diabetesta sairastavia vastaajissa oli 606 henkilöä. Tyyppin 2 diabetesta sairastavista kolme neljäsosaa on hoidossa terveyskeskuksessa. Tyyppin 2 diabetesta sairastavia hoidetaan myös diabetespoliklinikalla, työterveyshuollossa ja yksityisellä sektorilla. 86 % on hoitomuotona tablettihoito, insuliinihoitoa joko ainoana hoitomuotona tai muiden kanssa yhdessä käyttäen 33 % vastanneista ja muita pistettäviä lääkkeitä 22 % vastanneista. Tyyppin 2 diabetesta sairastavat aikuiset kaipaivat omahoidon tuekseen enemmän resursseja jalkojenhoitoon, sopeutumisvalmennukseen ja diabetekseen erikoistuneen lääkärin palveluihin.

Valtaosa saa hyvin niitä hoitotarvikkeita, joita tarvitsee, mutta hoitotarvikejakelussa monet kokivat ongelmia. Hoitoon pääsy ja omahoidon tuen toteutuminen huolestutti etenkin pienemmillä paikkakunnilla terveyskeskuksessa hoidossa olevia tyyppin 2 diabetesta sairastavia.



Kuvio 1. Kokemukset omahoidon tuen resursseista diabetesta sairastavien lasten vanhemmat



Kuvio 2. Kokemukset omahoidon tuen resursseista tyyppin 1 diabetes



Kuvio 3. Kokemukset omahoidon tuen resursseista tyypin 2 diabetes

Yhteenveto

Diabetesbarometrikyselyyn vastanneiden diabetesta sairastavien ja läheisten kokemukset diabeteksen hoidosta ja sen resurssoinnista ovat edelleen pääosin hyviä Pirkanmaan alueella. Erityisen tyytyväisiä ovat he, joiden hoito toteutuu Tampereen diabetesvastaanotolla tai Tays:ssa. Hyvinvointialueen pienempien kuntien terveyskeskuksissa hoidossa olevat sen sijaan kokevat aika paljon riittämättömyyttä omahoidon tuen resurssoinnissa monenkin osa-alueen kannalta.

Vastauksista käy selkeästi ilmi, että kokemukset omahoidon tuen riittävydestä ovat heikentyneet hyvinvointialueen aloitettua toimintansa. Monet ovat kokeneet vastaanottoaikojen siirtyneen suunnitellusta eteenpäin tai peruuntuneen kokonaan. Osa kertoo diabeteshoitajan

resurssin loppuneen tai saatavilla olemisen voimakkaasti rajoittuneen, diabeteslääkärin resurssissa koetaan vajausta monessa yksikössä.

On tärkeää antaa palautetta omahoidon tuen toimivuudesta, paitsi Pirkanmaan hyvinvointialueelle, myös paikalliselle diabetesyhdistykselle sekä Diabetesliitolle, jotta vaikuttamistoimia voidaan kohdentaa oikein. Hyvinvointialue mahdollistaa paremmat ja laadukkaammat resurssit, kunhan toiminta saadaan järjestettyä sekä ammattilaisten että diabetesta sairastavien kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. Koko Diabetesbarometri löytyy Diabetesliiton verkkosivuilta osoitteesta www.diabetes.fi/diabetesbarometri

Teksti: Sari Koski, kehittämisspäällikkö, Diabetesliitto

Yhdistys keräsi loppuvuodesta palautetta uudistuneesta **hoitotarvikepalvelusta** ja saimme runsaasti palautetta. Yhteenveto palautteista on välitetty Pirkanmaan hyvinvointialueen toimijoille.

Yleisesti voidaan sanoa, että nettilomake koetaan kankeaksi ja hitaaksi täyttää. Näin kommentoivat myös ne, jotka pitivät palvelua muuten näppäränä.

Joskus toimitusaika venyy ja asiakkaat ovat joutuneet ostamaan tarvikkeita yhdistyksestä. Jopa insuliinineuloille on ollut kysyntää ja olemme lisänneet ne myymälämme tuotevalikoimaan. Myös verensokeriliuskaja on kysytty aiempaa enemmän.

Henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt, tarvitsevat usein läheisen apua tilauksen tekemiseen. Tällöin läheisen pitää jotenkin tuntea tuotteet ja ymmärtää, mitä

pitää tilata. Kaikilla ei ole apuvoimia tilauksen tekoon ja jos netin käyttö ei luonnistu, niin esimerkiksi huonokuuloiselle tehtävä on voinut olla mahdoton, vaikka paketin haku onnistuisi hyvin. Toisinaan taas tilaus ja haku kaukaakin onnistuisi, mutta ongelmana on, että henkilö ei osaa käyttää tekstiviestiä. Huijausviestit näyttivät myös lisääntyvän kiihtyvällä nopeudella.

Selkeät ohjeet nettilomakkeet täyttämiseen löydät osoitteesta www.tampereendiabetesyhdistys.fi -> Ajankohtaista. Meiltä saat myös henkilökohtaista opastusta tilauksen tekemiseen tai tilaamme tarvikkeet puolestasi.

Tervetuloa Jalkojenhoitoon Askeliaan!

- Jalkojen perushoito
- Ihon ja kynsien hoito
- Käsien, kovettumien ja muiden iho-ongelmien hoito
- Varvasortoosit
- Kenkien ja tukipohjallisten tarkastus
- Omahoito-ohjaus
- Lahjakortit

Kaikki ovat tervetulleita, pitkäaikaisella kokemuksella haasteellisemmässäkin tapauksessa, mennään yhdessä kevyemmin askelein!

Leena Kakko

Rekisteröity jalkojenhoitaja

p. 045 104 3155

Lähteenkatu 2-4, Tampere

www.askelia.fi





Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Puheenjohtaja

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

Hallitus 2024

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

Ilkka Hirvi (Tampere)
ilkkahirvi@hotmail.com

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

Eeva-Liisa Pirilä (Pirkkala)
eeva-liisa.pirila@hotmail.com

Pia Sivunen (Tampere)
sivunenpianaulikki@gmail.com

Tuija Seppälä (Tampere)

Asiantuntijajäsenet

Kansanedustaja Jouni Ovaska
Kansanedustaja Ilmari Nurminen

Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4
33500 Tampere
p. 045 358 2505
www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Avoinna:

ma-ke 9.00 - 14.00
to 13.00 - 18.00

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 Kakko

Ajanvaraus ma-pe
045 104 3155

Ravitsemusterapeutti Niina Matikka

Ajanvaraus 045 348 3069

Diabeteslääkäri

Jorma Lahtela, sis.el., diabeteksen
hoidon erityisnäyttö
Ajanvaraus 045 358 2505

- Jäsenmaksu 25 € / kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu 50 €



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

Treni

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	05.01.	01.02.
nro 2	02.04.	02.05.
nro 3	28.06.	14.08.
nro 4	07.10.	01.11.

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 4000 kpl

Kannen kuva:

Outi Viljanen