

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 2 | 2023



- Kevään liikuntakokeilut
- Kesän liikuntavinkki
- Jäsenkyselyn tulokset

Lääkärit

Vastaanottomaksu 45 min.	110,00 €
Kela korvaus	8 €
Toimistomaksu	13 €/jäsenet, 25 € muut
Peruuttamaton aika	122,00 €

Diabeteshoitaja 10 €/25 €

Jalkojenhoitaja 55 €/60 €

Ravitsemusterapeutti 100 €
-Puhelin- tai etävastaanotto



2 viikon glukoosimonitorointi (Libre)

111,00 €

- Sisältää ohjauksen

Libre jatkuvaan käyttöön

Aloituspaketti 160,00 €

- FreeStyle Libre -lukija
- Sensori 1 kpl
- Ohjaus

Jatkossa sensorit 70-80,00 €



Mittaukset

HbA1c	16 €/22 €
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 yrityks voi olla kannatusjäsen!

PÄÄKIRJOITUS

Hyvinvointialueet ovat nyt aloittaneet toimintansa ja muutoksia on jo tullut ihan käytännön tasolla. Sote-uudistuksen tavoitteena on turvata yhdenvertaiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sekä parantaa palvelujen saatavuutta ja saavutettavuutta hyvinvointialueella. Itselläni on kokemusta diabeetikon välinejakelusta. Aluksi riitti, että lähetin sähköpostia diabeteshoitajalle ja tarvikkeet sai hakea usein jo samana päivänä tai viimeistään seuraavana terveyskeskuksen vastaanotosta. Sitten aulaan tuli lokeri, josta sai tarvikkeet. Tämä oli oikeastaan vielä parempi, kun ei tarvinnut jonottaa infotiskillä.

Sitten tuli askel huonompaan suuntaan. Sen sijaan että vain ilmoitti hoitajalle, että tarvikkeet ovat vähissä ja hoitaja katsoi listastaan mitä tarvitaan, niin nyt täytyi itse luetella kaikki tarvikkeet ja niiden tyyppinumerot tarkasti tekstikenttään terveyskeskuksen nettisivulla. Tällä tietysti pyritään vähentämään diabeteshoitajan työkuormaa, koska nyt jakelun lokeriin voi hoitaa kuka tahansa potilaan ilmoittaman tilauksen mukaan. Epäilen kuitenkin, että väärin tilausten selvittelyyn menevä työmäärä on uudistuksen myötä kasvanut.

Soteuudistus ei tuonut tähän muuta muutosta, kuin että nettilomake siirtyi toiseen osoitteeseen ja muuttui yksityiskohtaisemmaksi. Jatkossa jakelun siirtyy Tuomi Logistiikan vastuulle ja toimitus mihin tahansa Postin lokeriin. Todennäköisesti logistiikan ammattilaiset osaavat kyllä toimittaa tarvikkeet tehokkaasti ja minimaalisilla kustannuksilla oikeaan osoitteeseen, mutta tässä siirretään vastuuta hoidosta yhä enemmän potilaalle ja jätetään terveydenhuollon ammattilaiset kokonaan pois. Lisäksi herää kysymys, miksi



”Soteuudistus ei tuonut tähän muuta muutosta, kuin että nettilomake siirtyi toiseen osoitteeseen ja muuttui yksityiskohtaisemmaksi.”

logistiikan ammattilaisilta kestää tarvikkeiden toimitus jopa 3 viikkoa kun diabeteshoitaja onnistui siinä parissa päivässä.

Sote-uudistuksen myötä asioita käsitellään suuremmissa yksiköissä kuin aiemmin. Toivottavasti tämä keskittäminen tuo mukanaan myös synergiaetuja, jotta enää ei tarvitse kuulla kuinka jossain on jouduttu heittämään lavallinen vanhentuneita Librejä elektroniikkaromuun ja samaan aikaan toisaalla diabeetikot kärsivät siitä, että niitä ei saa tarpeeksi.

Timo Koukkari
varapuheenjohtaja

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Tietääkö jäsenistö millainen Tampereen Diabetesyhdistys on ja mitä se tekee? Tätä olemme pohtineet työntekijöiden ja hallituksen kanssa. Meillä on sellainen tunne, että yhdistyksen jäsenistö ei tunne omaa yhdistystään kovin hyvin. Saamamme palautteen perusteella myöskin osa terveydenhuoltoalan henkilöstöstä ei tiedä yhdistyksen tarjoamista palveluista ja vertaistuesta.

Yhdistyksen toimialue kattaa seitsemän kuntaa Pirkanmaalla ja teemme edunvalvontayhteistyötä sekä Pirkanmaan muiden diabetesyhdistysten että muiden potilasyhdistysten kanssa. Myös luento- ja tapahtumayhteistyötä tehdään muiden yhdistysten kanssa. Yhdistyksemme jäsenmäärä on 3 350, jäsenmäärämme laski edellisvuodesta 30 jäsenellä. Lapsia on vanhempien kautta jäseninä 140. Yhdistyksen jäsenten keski-ikä on 66,1 vuotta. Eniten yhdistyksen tapahtumiin osallistuu 63–79-vuotiaat ja naiset enemmän kuin miehet. Toimintaa suunnitellussa tulee huomioida jäsenistön rakenne, unohtamatta kuitenkin muitakaan jäsenryhmiä.

Täällä toimistolla me suunnittelemme jo syksyn yleisöluentoja, liikuntaryhmiä ja tapahtumia. Toiveita ja ideoita otetaan edelleen vastaan. Alkuvuoden osallistujamäärät ovat olleet vähäiset ja neljä tapahtumaa jouduttiin perumaan. Liikuntaryhmiä on moni toivonut, mutta peräti neljä liikuntaryhmää jouduttiin perumaan vähäisen ilmoittautumismäärän takia. Tampereen Ammattikorkeakoulun Wellbeing Labin toiminnot ajetaan alas kevään aikana, joten joudumme etsimään uuden paikan vesijumpparyhmälle. Sopivien ja edullisten liikuntatilojen löytäminen tulee olemaan haasteellista. Herää kysymys kannattaako yhdistyksen yrittää järjestää liikuntaryhmiä, kun hinnat kallistuvat ja osallistujamäärät laskevat. Vai pitäisikö meidän yhdistää voimat toisen yhdistyksen kanssa? Olisiko kysyntää enemmän yhden tai muutaman kerran liikuntalajikokeiluille?

Keskusteluissa diabeetikoiden ja heidän läheistensä kanssa korostuu tiedon luotettavuus, vertaistuki ja vaikuttaminen diabeetikoita koskeviin asioihin. Myös läheisten kuuleminen ja huomioiden nousevat keskusteluissa esille. Eriarvoisuus



palveluiden suhteen nousee myös esille ajoittain keskusteluissa. Paranevatko ja yhdenmukaistuvatko palvelut hyvinvointialueen myötä?

Yhdistys on tehnyt aktiivista vaikuttamistyötä kevään ajan. Viimeisin oli aloite Pirkanmaan hyvinvointialueen valtuustolle diabetesosaamiskeskuksen perustamisesta. Ajatuksena on, että tyypin 1 diabeetikoiden sekä vaikeahoitoisten ja moniammatillista osaamista tarvitsevien tyypin 2 diabeetikoiden hoito tulee keskittää moniammatillisiin, diabeteksen hoitoon erikoistuneisiin keskuksiin ja verkostoihin. Hoidon keskittäminen on myös Suomen Diabetesliiton keskeisiä vaatimuksia. Aloitteen allekirjoitti Pirkanmaan kymmenestä diabetesyhdistyksestä kuusi. Vaikuttamis- ja edunvalvontatyö on tärkeää työtä, mutta samalla se on näkymättömintä työtä, mitä yhdistys tekee diabeetikoiden ja heidän läheistensä arkielämän tukemiseksi. Edunvalvontatyötä riittää kyllä jatkossakin. Alkuvuodesta teimme aloitteet Nokialle ja Kangasalle erityisuimakortista tukemaan omaehtoista liikuntaa. Nokialaisilla on mahdollisuus ostaa erityisryhmien (Kela-kortin koodi: diabetes 103) 10 kerran sarjakortti edullisempaan hintaan. Lisäksi tulee suorittaa sarjakorttimaksu. Kangasalan vastaus-ta odotamme edelleen.

Mikä on yhdistysten rooli tulevaisuudessa? Mihin yhdistyksiä tarvitaan? Välillä herää myös kysymys tarvitaanko yhdistystä, kun netti on täynnä tietoa ja erilaisia keskustelufoorumeita sekä vertaistukea? Onko enää tarvetta kasvotusten tapahtuvalle vertaistuella? Onko meillä aikaa vapaaehtoistoimintaan ja löytyykö vapaaehtoisia? Näihin kysymyksiin hallitus hakee vastauksia, kun suunnittelemme vuoden 2024 toimintaa. Aurinkoista kesää!

Pia Nykänen

Diabetes Wellness Suomi ei ole diabetesyhdistyksen toimintaa!

Sinäkin olet ehkä saanut Diabetes Wellness Suomi säätiön kortteja tai muuta tavaraa. Korttien mukana tulee tilisiirtolomake ja pyyntö lahjoittaa rahaa diabetestutkimukseen.

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-lehtiä lukuun ottamatta emme lähetä mitään tuotteita postitse.

Jos haluat tukea Tampereen Diabetesyhdistyksen toimintaa, **ota yhteyttä toiminnanjohtaja Pia Nykäseen, p. 050 576 3313** tai pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.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 2022 apurahoja myönnettiin kaikkiaan 550 000 euroa yhteensä 23 tutkijalle tai tutkimusryhmälle. Lisätietoa Diabetestutkimussäätiön toiminnasta ja tukitavoista saat tutkimussäätiön verkkosivuilta.

Teatterimatka

**Nokian kesäteatteriin
30.7.2023**

Kultaiset korvarenkaat

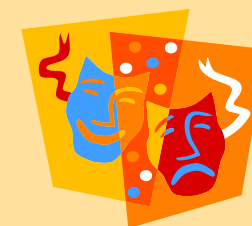
Lähtö klo 14.00 Viinikan kirkolta, josta ajamme linja-autoaseman kautta Nokialle.

Esitys alkaa klo 15.00.

Teatterimatkan hinta 37 € sisältää kuljetuksen, teatterilipun ja väliaikakahvin.

Ilmoittautumiset Pekka Tammissalolle, p. 040 577 3293.

Maksut 15.7.2023 mennessä yhdistyksen toimistoon tai tilille FI66 5730 0821 0963 99 (huom! tilinumero on muuttunut.)



LIHASKUNTOA JA KESTÄVYYTTÄ PORTAISTA!

Portaita noustessa sydän vahvistuu ja hengityselimistön toiminta tehostuu. Porrastreeni vahvistaa erityisesti alavartaloa, mutta myös vatsa- ja selkälihaksia. Lisäksi portaiden nouseminen vahvistaa luustoa. On hyvä huomioida, että portaiden laskeutuminen on myös tehokasta. Portaiden alaspäin kävely on jarruttavaa lihas-työtä, jolla on positiivisia vaikutuksia alaraajojen lihasvoimaan.

Porrastreeni kuluttaa reippaasti myös energiaa. Portaiden nouseminen on kävelyä tehokkaampaa, koska portaiden nousu on painovoiman vuoksi tasamaalla kävelyä raskaampaa ja se polttaa enemmän kaloreita. Portaiden käveleminen ylös vastaa teholtaan hölkkää. Tutkimusten mukaan kuuden minuuttia porraskävelyä päivittäin voi parantaa kestävyyskuntoa yhtä paljon kuin 45 minuutin mittainen päivittäinen kävelylenkki.

Porrastreeniä aloittavan on hyvä tiedostaa, että lihakset jumiutuvat helposti alkuun, joten alkua loppuverryttelyä ei kannata jättää välistä. Portaiden määrä tulee valita kuntotason mukaan. Muutama porras riittää hyvin alkuun. Porrastreenin liikkeet voi hyvin tehdä myös korokkeella, puiston penkillä tai vaikkapa hiekkalaatikon reunaan vasten.

Hyviä portaita löytyy muun muassa Tampereen Pyynikiltä ja Tahmelasta. Kangasalan Sorolan montusta ja Pirkkalan Kurikasta löytyy kuntoportaat.

PORRASTREENI

Lämmittely

Kävele portaat kolme kertaa ylös ja alas. Voit myös juosta portaat ylös ja alas tai juosta ylös ja kävellä alas.



Pohjeliike

Ota tuki kaiteesta. Aseta päkiät portaiden etureunaan. Nouse varpaille ja laske kantapäät rauhallisesti alas. Toista 3 x 10 kertaa.



Rintalihakset

Asetu kasvot portaisiin päin. Laita kädet porrasaskelman etureunalle, jalat suorina. Laske vartalo suorana kyynärpäitä sivulle koukistaen niin alas kuin pystyt. Punnerra sitten itsesi ylös. Voit tehdä liikkeen myös kaidetta vasten. Tee 3 x 10 kertaa.



Jalan loitonuus sivulle

Asetu portaisiin nähden sivuttain ja aseta jalat peräkkäisille askelmille. Ota tarvittaessa tukea kaiteesta. Nouse ylemmän jalan varaan ja loitonna alempi jalka sivulle. Palauta jalat askelmille. Toista 3 x 10 kertaa molemmilla jaloilla.



Jalan ojennus

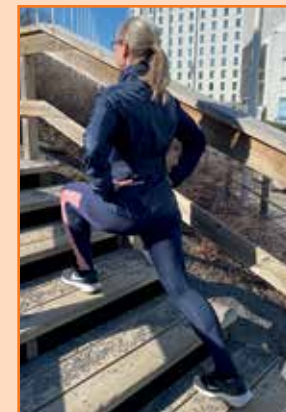
Asetu kasvot portaisiin päin. Jalat ovat peräkkäisillä askelmilla. Ota tarvittaessa tukea kaiteesta. Nouse ylemmän jalan varaan ja ojenna alempi jalka suoraksi. Laske jalka alas. Toista 3 x 10 kertaa molemmilla jaloilla.

MUKAVIA TREENIHETKIÄ!



Vatsalihakset

Asetu istumaan portaille. Nojaa hieman käsien tukeamana taakse. Nosta molemmat jalat koukkuun vatsan lähelle ja ojenna ne takaisin suoraksi. Voit tehdä liikkeen myös ns. polkupyöräliikkeenä vuorotellen jalat koukistaen ja ojentaen. Tee 3 x 10 kertaa.



Askelkyykky

Astu toisella jalalla 1–2 porraskävelin ylemmäksi ja koukista molempia polvia selkään suorana. Tuo takimmainen jalka toisen viereen ja tee liike toisella jalalla. Tee 3 x 10 toistoa.



KANGASALA

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.

Kuhmalahden diabeteskerho

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



NOKIA

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

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

Luento

Diabeteksen ehkäisy ja hoito

Aiheesta alustaa diabeteshoitaja Outi Viljanen Maanantaina 8.5.2023 klo 15–16.00 Paikka: SPR:n tilat, Pirkkalaistori 1, 2. kerros. Tervetuloa kuuntelemaan, keskustelemaan ja kyselemään!

Liikunta

Erityisryhmien kymmenen kerran sarjakortti uimahalliin

Edullisemmän 10 kerran sarjakortin uimahalliin saa seuraavilla KELA-kortin koodeilla: Keuh-

kosairaudet (tunnus 203), Diabetes (tunnus 103), Epilepsia diagnoosi G40 (tunnus 111), Lihastauti (tunnus 108), Krooninen verenpainetauti (tunnus 205), MS-tauti diagnoosi G35 (tunnus 109 tai 303), Parkinsonin tauti (tunnus 110), Psykiatriset sairaudet (tunnus 112 tai 188), Reuma (tunnus 202), Sepelvaltimotauti (tunnus 206), Sydämen vajaatoiminta (tunnus 201), Elinsiirron tai kudossiirron jälkitila (tunnus 127).

KELA-korttia näyttämällä kymmenen kerran erityisryhmien uimakortin voi lunastaa uimahallin lipunmyynnistä kulloinkin voimassa olevaan hintaan. 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! Aleryhmiin kuuluvien on todistettava oikeus alennukseen aina, muussa tapauksessa peritään normaali uimahallimaksu. Kahta alennusta ei voi yhdistää. Henkilökohtaiseksi nimettyä sarjakorttia käytettäessä asiakkaan tulee varautua todistamaan henkilöllisyys jokaisella käyntikerralla.



PIRKKALA

PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri) p. 040-7314270, anneli.jylha@diabetes.fi
Paavo Rantala (rahastonhoitaja) p.040-0722517 paavo.rantala@sekl.fi

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

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

Ryhmä jatkaa syksyllä 28.8. alkaen. Tervetuloa vanhat ja uudet!

ITE-ryhmä kokoontuu Elokolon tiloissa osoitteessa Suupankuja 8, C-rappu.

Muutokset mahdollisia.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistyspalstalla.



PÄLKÄNE

Muistikahvila

Rautajärven koululla, Rautajärventie 16
Maanantaina 15.5. klo 10.00–11.30

Järjestäjänä Pirkanmaan Muistiyhdistys Pälkäneen diabeteskerho

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

Luopioisten diabeteskeho

Luopioisten diabeteskerho **torstaina 4.5.2023 klo 13.00** Rautajärven koululla,

Rautajärventie 16, 31960 Rautajärvi.

Sanna Hämäläinen kertoo edunvalvontavaltuutuksesta. Kahvit- vapaaehtoinen maksu.

Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

Omatoiminen maksuton 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

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.



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.



VERTAISTUKI

Ryhmät ovat kesätauolla. Kokoonnutumiset jälleen syksyllä yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4. Tiedustelut p. 045 358 2505.

50+ TYYPIN 1 DIABEETIKOIDEN RYHMÄ

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

DIABEETIKKOLASTEN ISOVANHEMPIEN RYHMÄ

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!

DIABETES JA NÄKÖ

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

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Torstaina 11.5. klo 17.00.

Syksyn kokoonnutumiset torstaisin 7.9., 12.10. ja 16.11. klo 17.00.

KESKUSTELUKERHO

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

KÄSITYÖHURMOS

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

Syksyllä kerho kokoonnutuu joka toinen maanantai alkaen 11.9. klo 15.00.

TYYPIN 2 RYHMÄT

Jos olet kiinnostunut tyypin 2 ryhmästä tai työkäisten ryhmästä, ota yhteyttä Liisaan, tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

PERHEKERHOMME KAIPAA VETÄJÄÄ!

*Oletko alakouluikäisen
tai sitä pienemmän
diabeetikolapsen isä tai äiti?*

*Olisitko kiinnostunut tapaa-
maan samassa elämän-
vaiheessa olevia perheitä?*

Perhekerho on alakouluikäisten tai sitä nuorempien lasten, sisarusten ja vanhempien kohtauspaikka, jossa keskustellaan jokapäiväisistä iloista ja huolista rennossa ilmapiirissä. Kokoonnutumisia 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



LIIKUNTARYHMÄT

PARKRUN

– kävele, hölkkää tai juokse

Lauantaina 6.5. klo 9.30

Tule kävelemään, hölkkäämään tai juoksemaan yhdessä diabetes- ja sydänyhdistyksen jäsenistön kanssa!

Parkrun on rento ja mukava matalan kynnyksen liikuntatapahtuma, jossa voi kävellä tai juosta viiden kilometrin matkan. Halutessa voi testata kävely- tai juoksukunnon, seurata kunnon kehittymistä tai vain nauttia liikunnan tuomasta hyvästä olost.

Tapahtuma on maksuton, viikoittainen ja ajanotollinen 5 kilometrin kävely-, hölkkä- tai juoksutapahtuma, jonka järjestää parkrunvapaaehtoiset. Tapahtuma on esteetön, joten se soveltuu kaikille iästä, sukupuolesta, fyysisestä kunnosta tai muista rajoitteista huolimatta. Parkruniin saa tulla myös rattaiden ja koirien kanssa, mutta koirat tulee pitää hihnassa.

Lähtö on Ratinan sillan vierestä, stadionin puolelta (Ratinan rantatie 1) lauantaina 6.5. klo 9.30. Alkuinfo on klo 9.20. Reitti kulkee Ratinasta Pyhäjärven rantamaisemissa 2,5 kilometriä kohti Arboretumia, jossa on käänöpaikka. Paaluureitti kulkee samaa reittiä takaisin lähtöpaikkaan. Ratinan stadionin suihkut ovat käytettävissä parkrunilaisille tapahtuman jälkeen.

Jos haluat rekisteröityä tapahtumaan, toimi alla olevien ohjeiden mukaan:

Parkruniin osallistuminen vaatii ensimmäisellä kerralla rekisteröitymisen ennakoon. Rekisteröidy ensimmäisellä kerralla täältä: <https://parkrun.fi/register>. Tulosta viivakoodisi mukaan tapahtumaan. Viivakoodi kantaa laminoida tai laittaa muovipussin sisään. Näin se ei kostu tai kastu suorituksen aikana. Tulostamalla viivakoodisi mukaan autat vapaaehtoisia järjestämään sujuvan tapahtuman ja saat ajan suorituksestasi. Samalla viivakoodilla voit osallistua myös muihin parkruneihin Suomessa ja maailmalla. Suomessa parkrunia järjestetään myös Espoossa, Helsingissä, Oulussa ja Vääkssä.

Lue lisää Parkrun-konseptista alta.
<https://www.parkrun.fi/tampere/>

Erityisuimakortti



Erityisuimakortti on tarkoitettu tamperelaisille eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille edistämään omaehtoista uintiharrastusta.

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

Erityisuimakortti 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 liikuntaseteleillä.

Vuosikortin hinta on 130 € ja puolen vuoden kortin 65 €.

Tervetuloa testaamaan Hölkätreeni-liiviä!

Tiistaina 16.5. klo 15.00–16.00 tai klo 17.00–18.00

Lähtö: yhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4

Sitovat ilmoittautumiset 9.5. mennessä yhdistyksen toimistoon puh. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro kokosi S, M ja L.

Mukaan mahtuu 10 osallistujaa!

Hölkä-liivillä vaihtelua ja monipuolisuutta kuntoiluun!

Hölkä-liivi on kotimainen liikuntaväline, jota voi käyttää kävellessä tai juostessa. Hölkä-liivi koostuu päälle puettavasta liivistä, kyynärpäihin asetettavista kyynärpannoista ja vastusnauhoista. Vastusnauhoja on eri vahvuuksilla, joita voi helposti vaihtaa oman mieltymyksensä mukaan. Nauhat ovat magneettipikalukoilla kiinni kyynärpannoissa, joten esimerkiksi äkkinäisessä liikkeessä kuten esimerkiksi kaatumistilanteessa vastusnauhat irtoavat helposti itsestään.

Hölkä-liivitreeni on myös hyvä vaihtoehto sauvakävelyn tilalle silloin, kun sauvan isku maahan aiheuttaa kipua niska-hartiaseudussa tai hartiaarenaan alueella. Liiviä käyttäessä ei tule iskua, vaan vastuskuminauhat joustavat ja myötäilevät käden normaalia liikettä. Liivi sopii hyvin myös niille, jotka eivät pidä sauvakävelystä, mutta haluavat tehoa kävelyyn tai juoksuun.

Hölkä-liivin käyttö parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä lisää energiankulutusta, koska se aktivoi niska-hartiaseudun lihaksistoa elastisten vastusnauhojen avulla mukaillen käsien luonnollista liikettä. Myös selän ja keskivartalon lihakset aktivoituvat liiviä käyttäessä. Liivi tukee lenkkeilijän oikeaa asentoa ja ryhtiä työntämällä olkapäitä kevyesti taaksepäin. Mitä suurempi ja tehokkaampi käsien liike kuntoilussa on sitä paremman kokonaisvaikutuksen Hölkä-liivillä saavuttaa. Hölkä-liivi avaa rintakehää ohjaamalla olkapäitä kevyesti taaksepäin ja laskemalla hartioita alas, jolloin on myös helpompi hengittää etenkin juostessa.

YLEISÖLUENNOT

Syksyn yleisöluentojen järjestelyt ovat vielä kesken.

Tässä alustavaa tietoa luennoista:

Ti 12.9. klo 18–19

Tampereen seudun työväenopisto, Sampola

Ke 20.9. klo 18–19

Tampereen seudun työväenopisto, Sampola

- Uniapnea – tietoa sairaudesta, tutkimisesta ja hoidosta.

Luennoitsijana ylilääkäri Hannele Hasala, Tays

Ti 17.10. klo 18–19

Tampereen seudun työväenopisto, Sampola

Ti 14.11. Maailman diabetespäivän luento,
järjestäjänä Diabetestutkimussäätiö

TAPAHTUMAT

TUKEA OMAHOITOON -luentosarja

Paikka: Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4.

Ti 9.5.2023 klo 17.30–18.30

Aiheena: Liikunta

Ke 10.5.2023 klo 14.00–15.00

Aiheena: Liikkujan ravitsemus

Ilmoittaudu mukaan luennoille viimeistään 5.5.

p. 045 358 2505 tai

tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.

Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

Luennot toteutuvat, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 8.

Diabetestietoa Tammelan lähitorilla

Yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen paikalla maanantaina 8.5. klo 11–12.00. Tule kyselemään ja keskustelemaan. Mahdollisuus myös mittauttaa verensokeri. Ei ajanvarausta.

Pirkanmaan hyvinvointialue

– tarkasteluja diabetesnäkökulmasta

Sari Koski, Kehittämispäällikkö Diabetesliitto

Diabetesliitto on tehnyt kaikista hyvinvointialueista vaikuttamisen tueksi raportin, jossa tarkastellaan hyvinvointialuetta diabeteksen ehkäisyn ja hoidon näkökulmista. Raportissa esitetään lukuja diabetesta sairastavien määrästä ja diabeteksen hoidon kustannuksista. Lisäksi siinä tarkastellaan lihavuuden esiintyvyyttä ja diabetesta sairastavien hoidon tuloksia. Esillä on myös Diabetesbarometri 2021 perusteella diabetesta sairastavien näkemyksiä ja kokemuksia palveluiden saatavuudesta sekä kokemuksia tiedon ja tuen tarpeista Pirkanmaalla.

Diabetesta sairastavien määrä Pirkanmaalla

Vuoden 2021 Kansaneläkelaitoksen (Kela) lääkeostojen tilaston mukaan Pirkanmaalla oli yhteensä 40 755 diabetesta sairastavaa henkilöä. Heistä 5 346 henkilöllä oli tyypin 1 diabetes ja 35 409 henkilöllä oli tyypin 2 diabetes.

Lihavuus Pirkanmaan hyvinvointialueella

Monessa yhteydessä on puhuttu ylipainon (BMI 25–29 kg/m²) ja lihavuuden (BMI 30 kg/m² tai enemmän) yleistymisestä väestössä. Terveystien ja hyvinvoinnin laitoksen lihavuuteen liittyvästä sairastavuuden karttapalvelusta pystyy tarkastelemaan tilannetta hyvinvointialueittain. Kartta esittää tilanteen hyvinvointialueittain (maakunnittain) vuonna 2022 sekä ennusteen vuosina 2027 ja 2032.

Pirkanmaan hyvinvointialueella lihavuuden esiintyvyys on naisilla miehiä yleisempää. Vuonna 2022 naisista lihavia oli 26,6 prosenttia ja miehistä 24,5 prosenttia. Mikäli hyvinvointialueella ei panosteta elintapaohjaukseen ja muihin lihavuutta vähentäviin toimiin, lisää-

tyy lihavuus naisilla vuoteen 2027 mennessä 28,0 prosenttiin ja vuoteen 2032 mennessä 29,5 prosenttiin. Miehillä vastaava lisäys on vuoteen 2027 mennessä 26,3 prosenttiin ja vuoteen 2032 mennessä 28 prosenttiin. Pirkanmaan hyvinvointialue on sekä naisten että miesten osalta lihavuuden esiintymisessä Suomen keskitasoa.

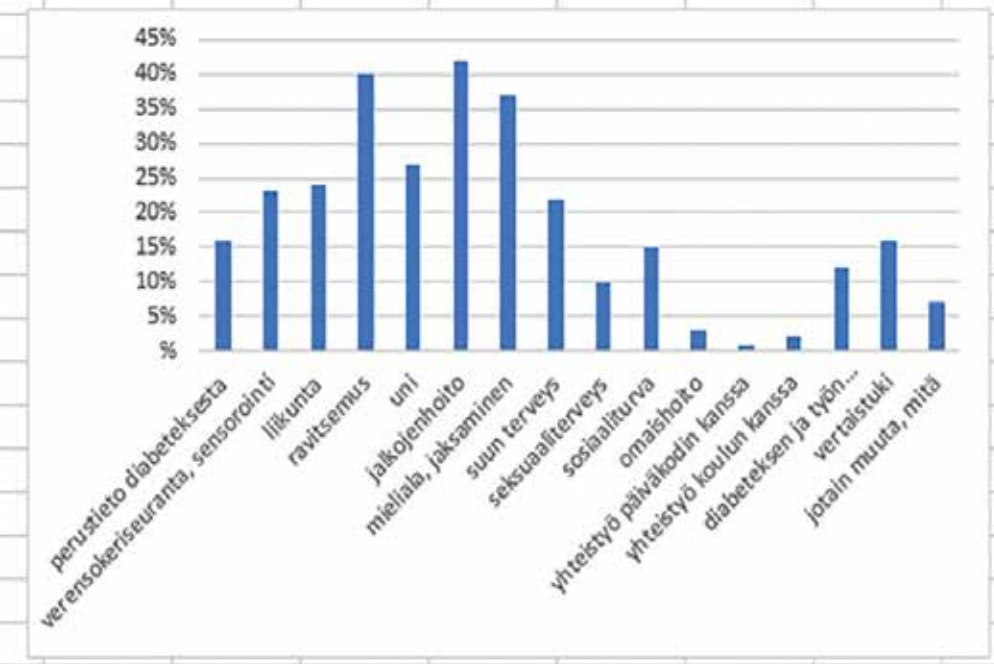
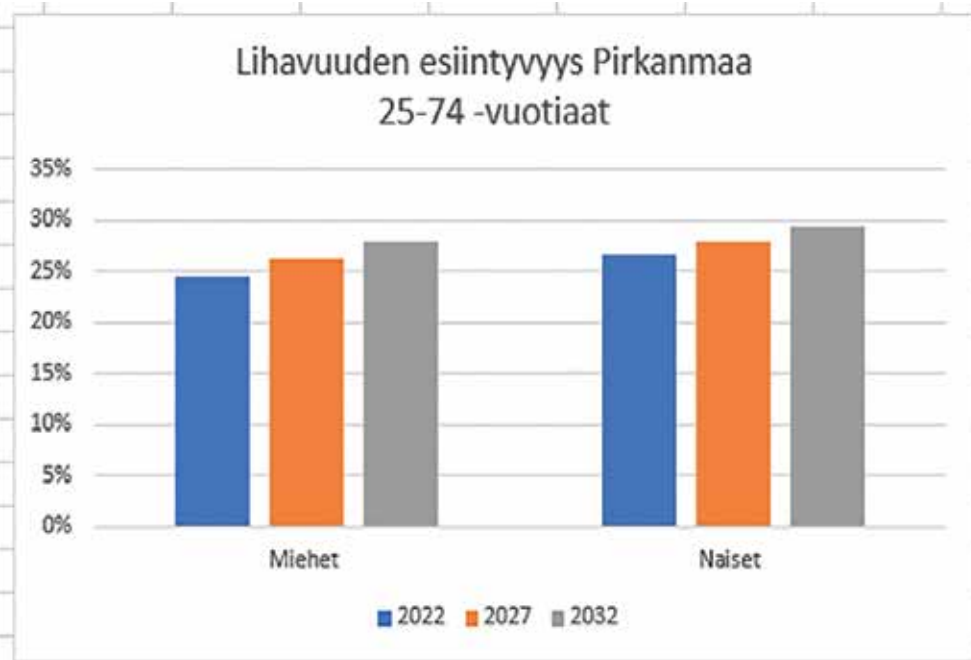
Diabeteksen hoidon tulokset Pirkanmaan hyvinvointialueella

Hoidon tuloksia on raportissa tarkasteltu diabeteksen hoidon laaturekisterin avulla.

Verensokeritasapaino HbA1c

Tyypin 1 diabetesta sairastavista 25–74 vuotiaista puolet on hyvässä ja puolet huonossa hoitotasapainossa. Tarkemmin eriteltyinä 20 prosenttia on erittäin hyvässä hoitotasapainossa, 30 prosenttia hyvässä hoitotasapainossa, 27 prosenttia on puolestaan huonossa hoitotasapainossa ja 23 prosenttia erittäin huonossa hoitotasapainossa.

Tyypin 2 diabetesta sairastavilla tilanne on hyvin erilainen. Tyypin 2 diabetesta sairastavista 25–74 vuotiaista valtaosa on hyvässä hoitotasa-



”Ylipäätään palveluiden koetaan muutaman viimeisen vuoden aikana heikentyneen.”

painossa. Tarkemmin eriteltynä erittäin hyvässä hoitotasapainossa on 73 prosenttia, hyvässä hoitotasapainossa on 15 prosenttia, huonossa hoitotasapainossa on 7 prosenttia ja erittäin huonossa hoitotasapainossa on 5 prosenttia hyvinvointialueen 25-74 vuotiaista tyypin 2 diabeetikoista.

Tyypin 1 diabetesta sairastavien osalta hyvinvointialue on HbA1c tasossa hyvinvointialueiden joukossa keskimääräistä huonommalla tasolla mutta tyypin 2 diabetesta sairastavien osalta keskimääräistä paremmalla tasolla.

Veren rasva-arvot LDL

Sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabetesta sairastavista 25-74 vuotiaista valtaosa on huonossa hoitotasapainossa kolesteroliarvo LDL suhteen. Tarkemmin eriteltynä hyvinvointialueen 25-74 vuotiaista tyypin 1 diabeetikoista 5 prosenttia on erittäin hyvässä hoitotasapainossa, 15 prosenttia hyvässä hoitotasapainossa, 43 prosenttia on puolestaan huonossa hoitotasapainossa ja 37 prosenttia erittäin huonossa hoitotasapainossa.

25-74 vuotiaista tyypin 2 diabeetikoista puolestaan 7 prosenttia on erittäin hyvässä hoitotasapainossa, 15 prosenttia hyvässä hoitotasapainossa, 38 prosenttia on huonossa hoitotasapainossa ja 40 prosenttia erittäin huonossa hoitotasapainossa kun tarkastellaan veren kolesteroliarvo LDL.

Heikoista tuloksista huolimatta hyvinvointialue on LDL tasossa hyvinvointialueiden joukossa keskimääräistä paremmalla tasolla sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabetesta sairastavien osalta.

Diabetesta sairastavien kokemus palveluiden saatavuudesta Pirkanmaalla

Tyypin 1 diabetesta sairastavien osalta kokemukset eroavat hyvin paljon sen mukaan, missä hoito toteutuu. Terveyskeskuksissa hoidossa olevilla on paljon haasteita. Enemmän resursseja kaivattaisiin psykologin ja ravitsemusterapeutin ohjaukseen. Jonkinasteista haastetta koetaan insuliinipumppujen saatavuudessa. Ylipäätään palveluiden koetaan muutaman viimeisen vuoden aikana heikentyneen. Tyypin 1 diabetesta sairastavat aikuiset kaipaisivat eniten lisää tietoa ja tukea mielialaan ja jaksamiseen liittyen. Diabetesta sairastavien lasten vanhemmat kaipaisivat eniten tukea mielialaan ja jaksamiseen.

Tyypin 2 diabetesta sairastavat kokevat puutteita etenkin jalkojenhoitajan ja psykologin resursseissa. Myös vastaanotolle pääseminen koetaan vaikeaksi, jolloin osa on siirtynyt käyttämään yksityistä sektoria, ja monet kokevat jääneensä aivan yksin sairautensa kanssa. Samoin ongelmaksi koetaan lääkärin ja hoitajien vaihtuminen vastaanotoilla. Tyypin 2 diabetesta sairastavat kaipaisivat eniten lisää tietoa ja tukea jalkojenhoitoon ja ravitsemukseen.

Yhteenveto

Hyvinvointialueen raportti kertoo diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa olevan sekä hyvää että korjattavaa Pirkanmaan alueella. Yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa nostamme kohentamista vaativia asioita esiin, tähtäimessä entistäkin paremmin voiva Pirkanmaa.



Pirita Salomaa, Diabetesliitto

Runsas maidon ja lihan kulutus voivat olla yhteydessä tyypin 1 diabeteksen esiasteeseen

Tampereen yliopistossa maaliskuun lopussa väitellyt FM Essi Peltonen selvitti väitöstutkimuksessaan lapsen varhaisen ravitsemuksen merkitystä tyypin 1 diabeteksen kehittämisessä.

Essi Peltosen tutkimus perustui tyypin 1 diabeteksen ennustamiseen ja ehkäisyyn keskittyvän DIPP-tutkimuksen aineistoihin. DIPP-tutkimukseen on osallistunut jo yli 15 000 Tampereella, Turussa ja Oulussa syntynyttä lasta, joista runsaat 6 000 Tampereella ja Oulussa vuosina 1996–2004 syntynyttä oli mukana Peltosen tutkimusaineistossa.

Tyypin 1 diabeteksen puhkeamiseen johtavia syitä ei vuosikymmeniä jatkuneesta kiivaasta tutkimustyöstä huolimatta vielä tiedetä. Yksi selittävästä tekijöistä on geneettinen alttius eli perimä, mutta sen rinnalla vaikuttavia riskitekijöitä ovat tämänhetkisen tutkimustiedon mukaan myös virukset, bakteerit ja ruokavalio. Näiden ympäristötekijöiden arvioidaan siis lopulta ratkaisevan sen, kuka sairastuu tyypin 1 diabetekseen.

Peltonen tutki väitöskirjassaan ravitsemuksen yhteyttä tyypin 1 diabeteksen esiasteen kehittymiseen lapsilla, joilla oli perinnöllinen alttius sairastua diabetekseen. Hän käytti yhtenä tutkimusaineistonaan DIPP-ravitsemustutkimuksen ruokapäiväkirjoja.

Tampereen yliopiston maaliskuussa 2023 julkaistun tutkimustiedotteen mukaan Peltosen tutkimus osoitti, että runsas maidon kulutus oli yhteydessä suurentuneeseen tyypin 1 diabeteksen esiasteen kehittymisen riskiin. Esiasteella tarkoitetaan taudin kehittymiselle

tyypillisten vasta-aineiden ilmaantumista.

- Myös maidon prosessoinnin merkitystä tutkitiin, mutta mikään prosessointitapa ei noussut riskiyhteyteen ylitse muiden, Peltonen totesi tiedotteessa.

DIPP-aineistossa havaittiin uusia yhteyksiä

Peltosen väitöstutkimuksen mukaan myös runsas lihan ja toisaalta vähäinen kalan kulutus saattavat olla yhteydessä suurentuneeseen tyypin 1 diabeteksen esiasteen riskiin.

- Lihan kulutuksen on havaittu olevan keskimäärin suurempaa alueilla, joissa tyypin 1 diabeteksen ilmaantuvuuskin on suurempaa. Kalan sisältämien omega-3 rasvahappojen runsas saanti on puolestaan yhdistetty alentuneeseen taudin esiasteen riskiin, Peltonen kertoi. Peltosen mukaan lasten ruokavalion mittaaminen ei ole helppoa, mutta DIPP-tutkimuksessa kerätyistä ruokapäiväkirjoista on saatu muodostettua pitkittäisaineisto, joka antaa ruokavaliosta parhaimman mahdollisen kuvan.

Väitöstutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä mahdollisti ravitsemusmittauksiin liittyvien mittavirheiden tasoittamisen ja havaitsemaan yhteyksiä, joita perinteisempi menetelmä ei näytä.

Omega-3-rasvahapot suojaavat sairastumiselta?

Tampereen yliopiston lokakuussa 2022 julkaistun tutkimustiedotteen mukaan ravinnon

omega-3-rasvahapot saattavat suojata lapsia infektioilta ja tyypin 1 diabeteksen esiasteelta. Essi Peltonen oli mukana myös tässä DIPP-aineistoihin perustuvassa tutkimuksessa.

Tutkimuksen mukaan niillä tyypin 1 diabeteksen riskiryhmään kuuluvilla lapsilla, jotka saavat ravinnostaan runsaasti pehmeitä rasvoja eli monitydyttymättömiä omega-3-rasvahappoja ja kertatydyttymättömiä rasvahappoja, on muita pienempi todennäköisyys saada tyypin 1 diabeteksen esiaste.

Saman suuntaisia havaintoja on tehty myös kansainvälisessä TRIGR-tutkimuksessa. Sen mukaan suurempi omega-3-rasvahappojen osuus syntymän aikaan napaverestä mitattuna ja 6–18 kuukauden iässä pienensi riskiä sairastua joihinkin infektioihin ennen 18 kuukauden ikää.

Tampereen yliopiston tiedotteen mukaan molemmat tutkimukset tukevat käsitystä, että

varhainen - mukaan lukien äidin raskauden-aikainen - riittävä pehmeän rasvan saanti on hyödyllistä lapsen terveydelle.

Hyviä omega-3-rasvahappojen lähteitä ovat muun muassa rasvaiset kalat, rypsiöljy, saksanpähkinät ja pellavansiemenet. Imeväiset saavat omega-3-rasvahappoja myös äidinmaidosta ja äidinmaidonkorvikkeista.

Sikä DIPP- että TRIGR-tutkimuksissa oli mukana lapsia, joilla on perimänsä puolesta kohonnut riski sairastua tyypin 1 diabetekseen. Siksi ei tiedetä, ovatko tutkimusten tulokset yleistettävissä lapsiin, joilla ei ole tyypin 1 diabetekseen liittyvää geneettistä alttiutta.

Katso linkit Tampereen yliopiston diabetestutkimustiedotteisiin ja muihin Suomessa julkaistuihin diabetestutkimusuutisiin Diabetestutkimussäätiön verkkosivuilta www.diabetestutkimus.fi tai FB-sivuilta www.facebook.com/diabetestutkimus



**TOIMISTO ON KESÄTAUOLLA
17.7. - 6.8. 2023**

AURINKOISTA KESÄÄ!

••••• Jäsenkyselyn tulokset ja yhteenvetoa vuodesta 2022 •••••

Tampereen Diabetesyhdistys teki kevään aikana kohdennetun jäsenkyselyn vuoden 2022 toiminnasta. Jäsenkysely lähetettiin sähköpostilla 1 670 jäsenelle, joiden sähköpostiosoite oli tiedossa ja kyselyyn vastasi 294 henkilöä. Vastaajista 64,8 prosenttia oli 63–79-vuotiaita ja 25,3 prosenttia 30–62-vuotiaita. Muutamia vastauksia saatiin yli 80-vuotiailta ja 18–29-vuotiailta. 69,4 prosenttia vastaajista oli tyypin 2 diabeetikoita. Vastauksia saatiin kaikilta yhdistyksen toimialueen paikkakunnilta.

Yhdistyksen jäsenmäärä on 3 350. Suurin osa jäsenistä on naisia ja tyypin kaksi diabeetikoita. Eniten jäseniä on 75–79-vuotiaiden ikäryhmässä. Jäsenistön keski-ikä on 66,1 vuotta. Tampereen jälkeen eniten jäseniä on Kangasalla ja Nokialla. Vähiten jäseniä on Ruovesi-Virrat alueella.

Tietoa-tukea-toimintaa

Mielenkiintoista oli se, että 60,3 prosenttia vastaajista ei ollut käyttänyt lainkaan yhdistyksen palveluja ja 34,1 prosenttia oli käyttänyt palveluja vain kerran vuodessa. Palveluilla tarkoitettiin diabeteshoitajan, jalcojenhoitajan ja lääkärin vastaanottoja. Yhdistyksen järjestämään ryhmä- ja kerhotoimintaan vastaajista oli osallistunut 14,2 prosenttia, yleisöluennoille 25,8 prosenttia, teemailtoihin 7,2 prosenttia ja liikuntakokeiluihin sekä retkiin 4,8 prosenttia.

Vuonna 2022 yhdistys järjesti tai osallistui 57 tapahtumaan. Osallistujia oli yhteensä noin 1 630. Yleisöluentoja järjestettiin toimialueella 21 ja kuulijoita paikan päällä oli noin 760. Lisäksi verkon välityksellä luentoja kuunteli 367 henkilöä. Osallistujamäärät ovat arvioita, koska osa osallistujista ei halua merkitä tietoa osallistujalistoihin. Kahdeksan tapahtumaa tai luentoa jouduttiin siirtämään toiseen ajankohtaan. Lisäksi seitsemän tapahtumaa jouduttiin perumaan vähäisen osallistujamäärän takia. Myös liikuntaryhmiä jouduttiin perumaan vähäisen osallistujamäärän takia, ja kiinnostusta tuntui olevan enemmän yksittäisiin liikuntalajikokeiluihin kuin säännöllisen ryhmätoimintaan. Näyttää siltä, että koronaepidemian jälkeen ihmiset ovat edelleen arkoja tai haluttomia osallistumaan tapahtumiin ja toimintaan, eivätkä osallistujamäärät ole vielä epidemiaa edeltävällä tasolla.

Ruusuja ja risuja

Yhdistyksen toimintaan ja tilaisuuksiin oltiin pääosin tyytyväisiä. Tilaisuudet vastasivat odotuksia hyvin (73,2 %), erinomaisesti (19,6 %) ja tyydyttävästi (7,2 %). Avoimissa vastauksissa tuli paljon kiitosta yhdistyksen toiminnasta. Yhdistyksen toimintaa pidettiin kattavana ja riittävänä. Työ-

tämme arvostettiin ja pidettiin tärkeänä sekä palveluja riittävinä. Vastausten mukaan yhdistykseen on helppo tulla.

Muutama vastaaja piti yhdistyksen palveluja hintavina ja muutama ihmetteli miksi palveluista ja liikuntaryhmistä pitää maksaa. Osa vastaajista piti yhdistyksen toimitiloja hankalien kulkuyhteysien päässä ja osa taas kehuu keskeistä sijaintia. Myös parkkipaikkojen vähyyttä kritisoitiin. Muutamissa vastauksissa kritisoitiin, että yhdistyksen tapahtumat ovat sisäpiirijuttuja ja kuppikuntaisuus estää osallistumisen ryhmätoimintaan.

Mielestämme yhdistyksen toimitilat sijaitsevat keskeisellä paikalla hyvien kulkuyhteysien varrella, vain parkkipaikkojen kanssa on ongelmia etenkin iltaisin. Yhdistyksen toimintaan ovat kaikki tervetulleita, eikä toimintaan osallistuminen edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Koska ilman jäseniä ei yhdistystä olisi, on osa toiminnasta suunnattu vain jäsenille. Jäsenille myös osallistumis- ja toimistomaksut ovat edullisemmat. Suurin osa ryhmistä ja kerhoista on toiminut useamman vuoden, joten ryhmäläiset tuntevat hyvin toisensa.

Mitä sitten tulee hintaviin palveluihin. Diabeteshoitajan tunnin vastaanotto maksaa jäsenille 10 euroa ja muille jäsenmaksun verran eli 25 euroa. Vastaavasti yksityisellä lääkäriasemalla hinta on 82 euroa (Pihlajalinnassa). Uudet jäsenet saavat yhden diabeteshoitajan 60 minuutin vastaanoton maksutta. Lääkärit ja jalcojenhoitaja ovat yksityisiä ammatinharjoittajia, ja heidänkin vastaanottohintansa ovat edullisempia kuin monessa muussa paikassa. Yhdistyksen lääkärit veloittavat 45 minuutin vastaanotosta 110 euroa ja esimerkiksi Pihlajalinnassa vastaava maksu on 120-195 euroa. Lääkäri vastaanoton yhteydessä yhdistyksen perimä toimistomaksu on 13 euroa jäseniltä ja 25 euroa muilta. Pihlajalinnassa perii 25,90 euron palvelumaksun ja 2,90 euron kantamaksun. Mielestämme palvelumme ovat varsin kilpailukykyisiä.

Yleisöluennoissa tulee kuluja muun muassa luentotilasta, luennoitsijan palkkioista ja matkaku-

luista sekä lehti-ilmoituksista paikkakunnasta ja yhteistyötahosta riippuen. Esimerkiksi yhden yleisöluennon kustannukset ovat noin 500–800 euroa. Osa luennoitsijoista ei peri luentopalkkiota, vaan haluaa tukea yhdistyksen toimintaa. Yhdistys saa toiminta-avustusta luentojen järjestämiseen ja osallistujalle luennot ovat maksuttomia. Liikuntaryhmien osalta kuluja tulee tilavuokrista ja ohjaajan palkkioista. Tilavuokrat, etenkin altaiden osalta ovat viime vuosina nousseet. Esimerkiksi 12 kerran vesijumpparyhmä maksaa yhdistykselle noin 1 300 euroa (108,30 euroa/kerta). Yhdistyksen jäsenelle maksu on 72 euroa (6 euroa/ kerta) ja muille 87 euroa. Tampereen kaupungin vesijumpparyhmän maksu on 66 euroa + sisäänpääsymaksu/ kausi. Vastaavasti erityisuimakkortti maksaa 130 euroa/ vuosi. Yhdistys järjestää jäsenille maksuttomia tai muutaman euron maksavia liikuntalajikokeiluja.

Tapahtumien ja liikuntaryhmien kuluihin ei ole laskettu järjestelystä aiheutuvia kuluja, ja myös tapahtumien peruuntumisista tulee kuluja. Ihan kaikkea emme siis pysty ilmaiseksi järjestämään.

Tiedotus

Yhdistyksen toiminnasta saatiin eniten tietoa uutiskirjeestä (62,2 %), yhdistyksen nettisivuilta (48,3 %) ja sosiaalisesta mediasta (14,3 %) sekä jonkin verran TrenDi-jäsenlehdessä. Yleisöluennoista osallistujat saivat eniten tietoa Tamperelaisesta tai muista paikallislehdistä. Tiedottamista piti riittävänä 90,2 prosenttia vastaajista ja 9,8 prosenttia vastaajista piti tiedottamista riittämättömänä.

Saamme säännöllisesti TrenDi-jäsenlehdessä hyvää palautetta, ja se onkin yksi tärkeimmistä tiedotuskanavistamme. Vuoden ensimmäinen TrenDi postitetaan kaikille jäsenille ja jatkossa vain jäsenmaksunsa maksaneille.

Kerätyn tiedon perusteella toimialueen yhteistyötahot eivät tunne kovin hyvin yhdistystä ja yhdistyksen tarjoamaa vertaistukea monipuolisesta tiedottamisesta huolimatta. Tämän takia kohderyhmät eivät ole saaneet tasapuolisesti tietoa yhdistyksen tarjoamasta neuvonnasta ja tuesta.

Yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista tiedotamme uutiskirjeessä, TrenDi-jäsenlehdessä, yhdistyksen nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa sekä paikallislehdistä. Myös Diabetes-lehdestä ja Diabetesliiton tapahtumakalenterista löytyy yhdistyksen tapahtumat.

”Lisää toiminnasta kiinnostuneita kaivataan mukaan!”

Mitä toivottiin?

Vastauksissa toivottiin muun muassa lisää vesijumppaa. Myös lääkäriaikojat toivottiin lisää iltai-kaan. Yleisöluentoja ja teemailtoja toivottiin sekä toimintaa 20–30-vuotiaille, nuorille ja työikäisille.

Yhdistyksen laaja toimialue tuo haasteita kohderyhmien tavoittamiseen, kontaktien luomiseen eri toimijoiden kanssa ja vertaisohjaajien löytämiseen. Tämän takia toiminta ei ole myöskään tasapuolista toimialueen kunnissa. Nuorten ja työikäisten tavoittaminen on ollut haasteellista, eikä toimivaa tiedotuskanavaa ole yrityksistä huolimatta löydetty. Työikäisille ja nuorille on yritetty järjestää toiveiden mukaan toimintaa, mutta osallistujia on ilmoittautunut tapahtumiin vain muutama ja tämän takia tapahtumia on jouduttu perumaan. Millaista toimintaa nuoret haluavat? Millaisen toimintaan työikäiset ovat valmiita sitoutumaan? Näihin olisi kiva saada vastauksia kohderyhmiltä.

Lääkärit ovat ammatinharjoittajina yhdistyksen tiloissa, ja he määrittelevät vastaanottoaikansa. Viemme toivetta iltavastaaotoista eteenpäin lääkäreillemme.

Liikuntaryhmistä olemme saaneet monenlaista palautetta. Osa toivoo päiväryhmiä ja osa iltaryhmiä. Tilastojen mukaan päiväryhmät toteutuvat, mutta iltaryhmät eivät.

Otamme toiveita huomioon jo syksyn toimintaa suunnitellessa. Vuoden 2024 toimintasuunnitelman tekeminen alkaa kesän aikana ja suunnittelussa otamme huomioon sekä kyselyn että kevään aikana saadut palautteet.

Syyskokouksessa jäsenistö pääsee vaikuttamaan yhdistyksen asioihin sekä suunnittelemaan seuraavan vuoden toimintaa. Kannattaa siis osallistua syyskokoukseen! Kevätkokouksessa taas pääsee arvioimaan yhdistyksen toimintaa ja kuulee, mitä toimintaa on ollut. **Yleensä vuosikokouksiin on osallistunut korkeintaan parikymmentä henkilöä, joten lisää toiminnasta kiinnostuneita kaivataan mukaan!**





Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Puheenjohtaja

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

Hallitus 2023

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.pirilä@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

Avoinna:

ma-ke 9.00 - 14.00
to 13.00 - 18.00
perjantaisin suljettu
Toimisto suljettu 17.7.-6.8.2023

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

Diabeteslääkärit

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

- Jäsenmaksu 25 € / kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu 50 €, 100 €,
200 €, 1000 €



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

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	03.01.	01.02.
nro 2	04.04.	02.05.
nro 3	03.07.	14.08.
nro 4	09.10.	01.11.

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 3500 kpl

Kannen kuva:

Matti Vainio