

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 3 | 2023



- Muutoksia hoitotarvikkeiden jakeluun
- Lasten leirin tunnelmia
- Ilmoittaudu liikuntakokeiluihin!

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 sensori 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 yrityksen voi olla kannatusjäsen!

PÄÄKIRJOITUS

Toivottavasti olette nauttineet lämpimästä ja rentouttavasta kesästä! Kirjoituksessani palaan vielä kevään asioihin ja tapahtumiin.

Diabetesliiton järjestämä liiton kokous pidettiin 22.4.2023 Helsingissä. Tampereen Diabetesyhdistyksen puheenjohtajana edustin yhdistystämme kokouksessa. Samalla järjestettiin myös järjestöpäivät. Yhdistystämme edusti siellä Pia Sivunen ja Tea Boman.

Liiton kokouksessa käydään sääntömääräiset asiat, esimerkiksi talous ja henkilövalinnat. Liiton talous on haasteiden edessä, siksi nostettiin muun muassa liiton jäsenyhdistysten jäsenmaksu kahdeksaan euroon vuodelle 2024. Korotus oli maltillinen ja yhdistystoimijana hyväksyttävissä. Keskustelua on kyllä herättänyt se, mitä vastinetta yhdistyksenä saamme tuosta jäsenmaksusta. Jäsenmaksu on yhdistyksestä riippuen 10-27 euroa vuodessa. Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenmaksu on tänä vuonna 25 euroa. Jokaisesta jäsenmaksusta tilitetään Diabetesliitolle seitsemän euroa vielä tämän vuoden ajan. Meidän kohdallamme kokonaissumma on 23 450 euroa.

Jäseneksi voi liittyä kotipaikkakunnalla tai muualla toimivaan yhdistykseen. Nämä yhdistykset yhdessä muodostavat Diabetesliiton. Diabetesliittoon ei voi suoraan liittyä henkilöjäsenenä. Tällä hetkellä jäsenmaksu peritään kalenterivuosittain. Yhdistys on esittänyt Diabetesliiton hallitukselle siirtymisestä "joustavaan jäsenyyteen", jolloin jäsenyys alkaisi jäsenmaksun maksupäivästä ja olisi voimassa liittymispäivästä alkaen vuoden.

Iso mielenkiinnon kohden on aina liiton hallitukseen valittavien nimet. Vaalivaliokunta on pyytänyt yhdistyksiä nimeämään ehdokkaita. Yhdistysväki oli esittänyt eri henkilöitä ehdokkaaksi. Vaalivaliokunta ei ehdotuksista huolimatta esittänyt yhtäkään yhdistystoimijaa Diabetesliiton hallitukseen. Valituksi tulivat vaalivaliokunnan esityksen mukaisesti: Sari Aalto-Setälä, Miapetra Kumpula-Natri ja Leena Mankkinen. Miksi vaalivaliokunta ei huomioinut yhdistysten ehdotuksia?

On kyllä mielenkiintoista se, miksi yhdistykset eivät halua omaa edustajaa liiton hallitukseen!



Diabetesliiton yksi tehtävä on palvella yhdistyksiään parhaalla mahdollisella tavalla. Liitto on siis meitä yhdistyksiä ja jäseniä varten. Me yhdistykset emme ole liittoa varten. Nyt Diabetesliiton hallitus koostuu pääasiassa eri alojen asiantuntijoista. Kaikki kunnia heille, mutta missä on osaaminen ja tuntemus siitä mitä ruohonjuuritasolla tapahtuu? Toivon, että jatkossa diabetesyhdistykset ympäri Suomen ymmärtäisivät kuinka tärkeää olisi saada liiton hallitukseen yhdistystoimijoita. Hyviä ehdokkaita kyllä löytyy ympäri Suomen.

Kevään 2023 aikana on vaikutettu Pirkanmaan hyvinvointialueella monella tavalla. Olemme yhdistyksenä tehneet aloitteen diabeteksen osaamiskeskuksen perustamisesta. Aloitteeseen otti osaa myös viisi muuta yhdistystä Pirkanmaalta. Pirkanmaan hyvinvointialueen monipalveluvaliokunta on halunnut kuulla yhdistystämme siitä, miten diabeetikkojen hoitoa tulisi kehittää. Valiokunnan puheenjohtajalle Markku Virkamäelle iso kiitos aktiivisuudesta. Vaikuttamisemme hyvinvointialueemme toimijoihin jatkuu aktiivisena jatkossakin.

Syksy tuo tullessaan monenlaista toimintaa. Osa toiminnasta on ehkä myös kokeilevaa. Katsomme, saammeko jäsenistömme kiinnostumaan näistä asioista. Toivon teiltä yhdistyksemme jäseniltä edelleen aktiivisuutta, osallisuutta ja palautetta siitä miten olemme yhdistyksenä onnistuneet.

Terveisin Jaakko Hyytinen
puheenjohtaja

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

TrenDin ilmestyessä kesä alkaa vähitellen taitumaan syksyyn ja samalla yhdistyksen toiminta vilkastumaan. Kesäkuussa järjestimme jäsenille tutustumisen golfin saloihin, ja perinteinen lasten liikuntaleiri järjestettiin Varalan Urheiluopistolla, mutta muuten kesäkuukausina toiminta oli aika hiljaista. Kesän aikana suunniteltiin syksyn toimintaa sekä hahmoteltiin vuoden 2024 toimintaa.

Ryhmätoiminta pyörittää käyntiin jälleen elo-syyskuun vaihteessa. Muutama vertaistukiryhmä on syksyn tauolla, ja Tammissalon Pekan parikymmentä vuotta vetämä Matkakerho lopettaa toimintansa ainakin toistaiseksi, koska uutta vetäjää ei Pekan tilalle ole löytynyt. Yh-

distyksen perhekerholle etsitään edelleen vetäjiä. **Olisitko sinä kiinnostunut?**

Uusia vertaistukiryhmiä perustetaan tarpeen ja kysynnän mukaan, kunhan ryhmille vain löytyy vetäjä tai vetäjiä. Hallituksessa olemme pohtineet, miten toimisi vertaisryhmä, jossa eri alojen asiantuntijat alustaisivat aiheesta, ja ryhmä jatkaisi keskenään keskustelua aiheesta. Nokian ja Kangasalan diabeteskerhoissa tullaan syksyn aikana kokeilemaan näitä asiantuntija-alustuksia kerran kuukaudessa. Lisäksi Diabetesliiton sekä Munuais- ja maksaliiton yhteiseen Tyypitkaksi-hankeeseen liittyen haemme tänä vuonna vertaisohjaajia koulutettaviksi ensi vuonna käynnistyviin ryhmiin. Lisätietoa ja ilmoittautumisohjeet löydät tästä lehdestä.

Suosittuja yleisöluentoja järjestetään kaikissa toimialueen kunnissa syksyn aikana, ja yhdistys jalkautuu myös moniin toimialueen tapahtumiin. Olemme mukana muun muassa Hyvinvointimessuille Virroilla ja Meidän Pirkkala-tapahtumassa. Tapahtumissa esitellään yhdistyksen toimintaa, ja osallistujilla on mahdollisuus mittaauttaa maksutta verensokeri. Syksyllä kokeilemme myös uusia juttuja ja järjestämme sekä Discoillaan että Bingoiltapäivän. Suunnitteilla on myös retki eduskuntaan torstaina 7.9. Tulemme järjestämään sekä vain jäsenille suunnattuja tapahtumia että kaikille avoimia tapahtumia. Osa tapahtumista on maksuttomia jäsenille, kuten kesäkuussa ollut golf-tapahtuma. Viimeistään nyt kannattaa tarkistaa, onko jäsenmaksu maksettu!

Liikunnan osalta järjestämme liikuntalajikeiluja sekä kannustamme omaehtoisen liikuntaan. Tampereella on voimassa erityisuimakortti, ja Nokialla on pitkäaikaissairaille tarjolla sarjakortti uimahalliin. Pirkkalassa on erityiskuntosalikortti, jota voi hyödyntää kunnan kuntosalilla Vapaa-aikakeskuksessa. Olemme tehneet aloitteet erityisuimakortista myös Kangasalan ja Pälkäneen kunnille. Kangasala antoi kielteisen päätöksen aloitteeseemme ja Pälkäneen vastausta odotamme. Tampereella voi lauantaisin käydä kävelemässä, hölkkää-

mässä tai juoksemassa maksuttomassa Park run -tapahtumassa. Reitti on esteetön, ja lähtö on joka lauantai klo 9.30 Ratinan sillan vierestä, stadionin puolelta. Lisätietoa tapahtumasta löytyy park runin nettisivuilta. Tampereen Ammattikorkeakoulun Wellbeing Labin toiminta loppui kevään aikana ja yritämme etsiä uudet paikat allas- ja kuntosaliryhmille, joten syksyllä ei järjestetä kyseisiä ryhmiä. Pälkäneellä maksuttomat Rautajärven ja Kostia-areenan kuntosalivuorot toimivat entiseen tapaan. Myös Kangasalan kuntosaliryhmä jatkuu, mutta päivä vaihtui torstaihin.

Vuoden ensimmäinen TrenDi jäsenlehti lähetetään kaikille jäsenille, mutta seuraavat jäsenlehdet vain jäsenmaksunsa maksaneille. Olemme saaneet palautetta, että osa jäsenlehdessä olleista tapahtumista on jo mennyt tai ilmoittautumisaika on päättynyt lehden kolahtaessa postiluukusta. Lehteen kootaan ilmestymispäivän ja seuraavan lehden ilmestymispäivän väliin jäävät tapahtumat. Valitettavasti postin jakelu on hidasta, ja osa saa lehden ilmestymispäivän aikoihin ja osa ei. Olemme myös saaneet palautetta, että lehti ei ole tullut olenkaan perille. Tähän on kaksi syytä, joko posti on hukannut lehden tai jäsenmaksu on jäänyt maksamatta. Parhaiten pysyt kärryillä yhdistyksen tapahtumista tilaamalla sähköpostiin yhdistyksen uutiskirjeen tai seuraamalla yhdistyksen nettisivuja sekä sosiaalisen median kanavia.

Syksyllä on luvassa paljon toimintaa. Toivotavasti jokaiselle löytyy mielenkiintoista toimintaa!

Mukavaa ja toiminnallista syksyä kaikille!
Pia Nykänen

Hoitotarvikkeiden jakelu muuttuu Pirkanmaan hyvinvointialueella

Koko Pirkanmaan hyvinvointialueella otetaan syyskuun alussa käyttöön yhteinen hoitotarvikkepalvelu, joka palvelee kaikkia pirkanmaalaisia hoitotarvikkejakelun asiakkaita. Samalla käyttöön tulee myös yhtenäinen puhelinpalvelu koko Pirkanmaalle.

Hoitotarvikkeet toimitetaan asiakkaille PostNordin kautta, ja jakelu sosiaali- ja terveysasemilla päättyy. Hoitotarvikkeet voidaan toimittaa myös suoraan kotiin, jos asiakkaalle on myönnetty siihen oikeus toiminta- ja liikkumiskyvyn rajoitteiden vuoksi.

1.9.2023 alkaen hoitotarvikkeita ei enää voi noutaa Tampereen hoitotarvikkepalvelusta tai omalta terveysasemalta.

Tilaa näin

Sähköinen lomake: pirha.fi/hoitotarvikkepalvelu

Jos et voi käyttää sähköistä lomaketta, tee tilaus puhelimitse, **p. 03 384 5203** ma-to klo 8.00–12.00. Puhelinpalvelu toimii takaisinsoittoperiaatteella

Tilaa kaikki tarvikkeet hyvissä ajoin, koska hoitotarvikkeiden toimitus voi kestää tuotteesta riippuen 2–4 viikkoa. Tilaa tarvikkeita 3 kuukauden tarvetta vastaava määrä. Jos käytössäsi oleva hoitotarvike ei vielä ole vakiintuneessa käytössä, tilaa vain 1 kuukauden tarve.

Valitse tarvikkeiden noutopaikaksi PostNordin noutopisteeseen. PostNordin jakelupisteet löydät osoitteesta: postnord.fi

Ensimmäinen hoitotarviketilauksesi voidaan tehdä jo siinä yksikössä, jossa tarve maksutta jaettaville hoitotarvikkeille on havaittu. Jos tilausta ei ole tehty ja olet saanut lähetteen hoitotarvikkeista, ota yhteyttä hoitotarvikkepalveluun p. 03 384 5203. Muista pyytää hoitotarvikkeen käytönopastus hoitopaikastasi!

Tarvikkeiden toimitus

Hoitotarvikkeet toimitetaan PostNordin automaatteihin tai palvelupisteisiin. Ulkotiloissa sijaitseviin PostNordin Lähibokseihin ei tarvikkeita toimiteta niiden jäätymisriskin vuoksi. Paketti on noudettavissa 7 vrk ajan.

Kun paketti on noudettavissa, siitä tulee saapumisilmoitus tekstiviestillä, sähköpostilla tai mobiilisovellukseen. Jos et pääse itse noutamaan pakettiasi, voit välittää saapumisilmoituksen toiselle henkilölle.

Voimassa olevat ohjeet ja yhteystiedot löytyvät osoitteesta pirha.fi/hoitotarvikkepalvelu.

Kipua kantapäässä?

Teksti: fysioterapeutti Pia Nykänen

Plantaarifaskiitti eli kantakalvontulehdus on yleisimpiä jalkakivun aiheuttajia, ja sillä tarkoitetaan jalkapohjan lihasjänteen kiinnityskohdassa kantaluun alla olevan kudoksen ärsytystulehdusta. Plantaarifaskiitista käytetään myös termiä plantaarifaskioosi tai faskiopatia eli kantakalvon rappeuma, koska kyseessä ei ole niinkään tulehduksellinen kiputila, vaan ylisituksen aiheuttama rappeuma.

Mistä johtuu?

Plantaarifaskiitti alkaa yleensä pikkuhiljaa. Syytä on monia ja usein vaiva syntyykin eri tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Yleisin syy on tavallista suurempi jalkaterän rasitus tai voimakas ponnistus, esimerkiksi pitkä vaellus tai juoksu-harrastuksen aloittaminen. Jalkaterän virheasennot, ylipaino ja toistuva rasitus, kuten pitkäkestoinen seisominen tai juokseminen, voivat altistaa vaivalle. Esimerkiksi perinteisen työpöydän vaihtamisen säätöpöytään voi kipeyttää kantapään, jos siirtyä kertaheitolla istujasta seisojaksi.

Myös nilkan liikkeen alentuminen esimerkiksi pohjelihaksen kireyden vuoksi voi altistaa plantaarifaskiitille. Jalkaterän, pohkeen ja varpaiden lihasten sekä akillesjänteen huono kunto eli heikko voima ja joustavuus altistavat jalkapohjan kivuille. Latta- tai kaarijalkaisuus lisäävät myös riskiä. Pitkittynyt pronatio eli nilkan normaali joustoliike voi vaikuttaa toisilla vaivan syntyyn. Esimerkiksi kävely- ja juoksumäärän nopea lisääntyminen, kova juoksu- tai kävelyalusta sekä epäsojivat ja kuluneet jalkineet voivat altistaa vaivalle.

Mistä tunnistaa?

Tyypillisin oire on pakottava särky keskellä kantapäästä. Kipu paikallistuu kantapään etu-

puolelle tai sisäsyrylle, mutta kipua voi esiintyä myös kantakalvon keskiosassa. Kantapään kuormittaminen pahentaa kipua, lepo taas helpottaa sitä. Turvotus kuuluu plantaarifaskiitin tavallisiin oireisiin.

Kipu on usein pahin aamuisin sekä liikkeelle lähdeittäessä pitkän istumisen jälkeen. Kipu voi helpottaa hetkittäin liikkeellelähdön jälkeen. Kantakalvo saa yön aikana olla lepotilassa, ja aamulla kantakalvo joutuu venymään, kun lähemme kävelemään. Tästä johtuu se, että kipu on voimakkaimmillaan aamusta ja ensimmäiset askeleet voivat tuntua kivuliaita. Kantakalvo kuitenkin tottuu vähitellen kuormitukseen ja usein kantapääkipu vähenee askel askeleelta. Paljain jaloin kävely kovalla alustalla on usein myös kivuliasta.

Oireet voivat ilmetä ohimenevinä, muutaman päivän tai muutaman viikon kestävinä kipuina. Joskus vaivasta saattaa kuitenkin joutua kärsimään jopa vuoden verran. Vaiva voi myös uusia. Plantaarifaskiitti oireilee usein vaihtelevalla voimakkuudella varsin lyhytkestoisesti. Se voi oireilla vain lievänä kipuna.

Kantapääkipun vuoksi on syytä hakeutua hoitoon 1–2 viikon sisällä, mikäli omatoimisista hoitokeinoista ole apua tai jos syy ei ole ilmeinen.

Miten hoidetaan?

Kyseessä on usein pitkäkestoinen prosessi, joka edellyttää pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista harjoitteluun. Oireita voi helpottaa monella kotikonstilla. Ensijainen hoito on lopettaa kipua lisäävää rasitusta. Levon lisäksi apua voi tuoda kipeän kohdan hierominen tennispallolla tai jääpaloilla. Myös tulehduskipulääkkeitä voi käyttää. Plantaarifaskiitin hoito ei keskity vain kantapähään, vaan koko alaraajan liike- ja joustavuus, koska jalkaterän virheasennot ja kuormitus vaikuttavat sen syntyyn. Vahvistamalla jalkaterän aluetta ja lisäämällä sen liikkuvuutta siitä tulee kuormitusta paremmin kestävä. Hoidossa ovat hyödyksi omatoimiset venytykset, esimerkiksi kantakalvon-, pohkeen- sekä akillesjänteen venytykset sekä jalkapohjan hieronta pallolla.

Rasituksesta johtuvaa kipua voidaan ehkäistä sopivilla jalkineilla, joissa on riittävä tuki jalkaholville ja pehmustettu kanta. Liiallisen, erityisesti kovalla alustalla tapahtuvan, rasituksen välttäminen on aiheellista. Jalkaterän venyttely ennen rasitusta ja rasituksen jälkeen voi olla hyödyksi. Myös pohjallisista voi olla hyötyä, mutta se on väliaikainen apuväline. Kun jalan oikea asentotunto on löytynyt ja jalkaterän lihakset ovat vahvistuneet, tulisi pohjallinen jättää pois.

Kireitä kalvoja voi venyttää myös yöllä käytämällä joko yölastaa tai pohjetta venyttävää sukkaa. Sukan varvasosaan on kiinnitetty remmi, joka vetää jalan suoraan kulmaan ja varpaat kohti säärtä. Jos venytyshoidoista ei ole apua, jännekalvon rappeuman hoidoksi voidaan käyttää kortisonipiikkiä.

JUMPPALIIKKEET:

- 1 Pallon pyörytys ja rullaus jalan alla**
Pyörittele tennispalloa tai golfpalloa jalkapohjan alla edestä taakse ja tee ympyröitä pyöritellen palloa.
- 2 Päkiöille nousu ja pallon puristus**
Nouse päkiöille ja laskeudu hitaasti alas samalla palloa nilkkojen välissä puristaen.
- 3 Portailla ylös-alas nousu**
Aseta varpaat porrastason tai korokkeen reunalle niin, että kantapää jää reunan ulkopuolelle. Laskeudu hitaasti alas ja takaisin ylös.

8–10 toistoa/ liike ja lisää vähitellen toistoja.



Riskiä lisäävät:

- Jalkaterän voimakas kuormitus
- Toistuvat ponnistukset
- Runsas seisominen
- Kantapään toistuvat iskut (kanta-astujat)
- Kireä ja heikko pohjelihas
- Kireä akillesjänne
- Jalkaterän asentovirheet
- Huonot kengät
- Ylipaino
- Ikääntyminen (rasvapatjan oheneminen, kalvorakenteen heikkeneminen, askelluksen muuttuminen)

Itsehoito

- Vähennä kipua aiheuttavaa kuormitusta
- Harrasta kivutonta liikuntaa esimerkiksi vedessä
- Käytä tukevia jalkineita ja silikonista pehmustetta kantapään alla, jotta siihen kohdistuva paine vähenee
- Kantapään ollessa ärtynyt on hyvä välttää paljain jaloin kävelyä kotona ollessakin
- Hiero ja venyttele jalkapohjaa pallon avulla
- Hiero jalkapohjaa kylmällä, esimerkiksi jääpalalla



KANGASALA

Kangasalan Diabeteskerho

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

Kerho kokoontuu tiistaisin klo 17–18.00 Kangasalan kirjastossa, ryhmätilla Suppa, Keskusaukio 2. Syksyn kokoontumiset: 26.9., 10.10., 7.11 ja 5.12.

Ti 26.9 klo 17.00 diabeteshoitaja Outi Viljanen alustaa diabeteksen hoidosta. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

Kuhmalahden diabeteskerho

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

YLEISÖLUENNOT

Katse jalkoihin – milloin jalkojenhoitajalle tai lääkäriin?

Luennoitsijana jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen, Diabetesliitto

To 21.9.2023 klo 17.30–18.30

Kangasalan kirjasto, Harjula-Sali, Keskusaukio 2
Järjestäjänä Tampereen Diabetesyhdistys ry ja Valkeakoski-opisto.

Verenpaineenhoito

Luennoitsijana LL, Teemu Ekola, Pirkanmaan hyvinvointialue

To 30.11.2023 klo 17.30–18.30

Kangasalan kirjasto, Harjula-Sali, Keskusaukio 2
Järjestäjänä Tampereen Diabetesyhdistys ry ja Valkeakoski-opisto.

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä

10.8.-20.12.2023

To klo 17–18.00 (60 min)

Pitkäjärven koulun kuntosali, Vatialantie 4 A
Hinta 40 €/ 20 kertaa jäsenille ja 50 €/ 20 kertaa ei jäsenille.

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.
Ohjaaja ei ole paikalla joka kerta.

Kesken kauden mukaan tulleiden hinnoissa huomioidaan käyntikerrat.
Ilmoittautuminen p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi
Muutokset mahdollisia. Seuraa ilmoituksia nettisivuilla tai uutiskirjeessä.



NOKIA

Nokian Diabeteskerho

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

Kerho kokoontuu tiistaisin klo 17–18.00 Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, kokoustila Kalossi, Härkitie 6/Välikatu 11.

Syksyn kokoontumiset: 29.8., 12.9., 24.10. ja 21.11.

Ti 29.8. klo 17.00 diabeteshoitaja Outi Viljanen alustaa diabeteksen hoidosta. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

Yleisöluento

Diabetes ja muisti

- mitä yhteistä on diabeteksella ja muistisairauksilla?

Luennoitsijana geriatrian erikoislääkäri Mauri Jussila

To 19.10. klo 18.00–19.00

Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali, Härkitie 6/ Välikatu 11.
Luennot järjestetään yhteistyössä Pirkanmaan Muistiyhdistyksen ja Pirkan opiston kanssa.
Luento 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. 040 072 2517 paavo.rantala@sekl.fi

Yleisötilaisuudet

Suusi voi suojella sairauksia vastaan – ihmeellisten ikenien ja diabeteksen duetto

Sara Niinivuo, suuhygienisti Suustapuhuja™ ja yrittäjä Sara Niilivuo, Hampaille.fi verkkokauppias
21.09.2023 klo 18.00 Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila.

Katse jalkoihin- milloin jalkojenhoitajalle tai lääkäriin

Jaana Huhtanen, jalkojenhoitaja Diabetesliitto
19.10.2023 klo 18.00 Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila

Alaosaston syyskokous

04.10.2023 klo 18.00 Pirkkalan ABC
Kahvitarjoilu. Tervetuloa kaikki Tampereen Diabetesyhdistyksen Pirkkalalaiset jäsenet!

Ryhmätoimintaa Pirkkalassa

Pirkkalan ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin 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

Syksyn ensimmäinen kokoontuminen on 28.8.23. 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

Yleisöluento

Verenpaineenhoito

luennoimassa LL Teemu Ekola, Pirkanmaan hyvinvointialue

Ti 12.9. klo 18.00

Aitoon Honkala, Honkalantie 4, Aitoo

Tilaisuuden avaa Kangasalan Seudun Sydän-yhdistyksen puheenjohtaja Mauri Jussila.
VPK:n naiset järjestävät kahvituksen klo 17.30.
Järjestäjät: Pälkäneen kunta, Tampereen Diabetesyhdistys, Kangasalan Seudun Sydän-yhdistys ja Eläkeliiton Sydänhämeen yhdistys

Kesäretki Haltian pappilaan

Pälkäneen, Luopioisten ja Kuhmalahden diabeteskerhojen yhteinen kesäretki Haltian pappilaan (Haltiantie 503, Luopioinen) **keski- viikkona 16.8.2023 klo 13–16.** Kahvit suolaisen ja kastettavan kera.

Lisätietoja Marjatalta, p. 0400 709 050.

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.

Omatoiminen maksuton kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa Eloitähkästä.

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 Arenalla, Kehätie 1, Pälkäne
Ryhmä on maksuton.



VIRRAT

Hyvinvointimessut

Pe 20.10. klo 12–17.00

Paikka: Virtain yhtenäiskoulu, Rantatie 4.
Yhdistys on mukana messuilla!

Yleisöluento

Katse jalkoihin - milloin jalkojenhoitajalle tai lääkäriin"

Luennoimassa jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen, Diabetesliitto.

Kunnat tarjoavat erityisryhmille tukea omaehtoiseen liikuntaan

Erityisliikuntakortin saa joko niemyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalta todistuksella merkittävästä haitasta. Diabeteksen tunnus Kela-kortin kääntöpuolella on 103 tai 215. Lisätietoa muista perusteista saa kuntien verkkosivuilta. Muista pitää henkilökortti mukana!

Nokia

Erityisryhmien kymmenen kerran sarjakortti uimahalliin

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

Erityiskuntosalikortti

Erityiskuntosalikortti on ostettavissa Pirkkalan vapaa-aikakeskuksen asiakaspalvelusta,

Pe 20.10 klo 15–16.00

Paikka: Virtain yhtenäiskoulu, Rantatie 4.



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.

Urheilutie 10.

Kymmenen kerran kortti maksaa 15 euroa, ja kortti on voimassa kaikkina kuntosalin aukioloaikoina. Ensimmäisellä kerralla kuntosalikorttimaksu on 5 euroa. Kuntosalikorttia ladattaessa on näytettävä alennukseen oikeutettava todiste eli Kela-korttiin merkitty diagnoosi tai lääketieteellinen lausunto. Näillä merkinnöillä on oikeutettu erityiskuntosalikorttiin.

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

Tampere

Erityisuimakortti

Korttia myydään liikuntapalveluista, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere, (Ratinan stadion). Kortti on henkilökohtainen, ja se myönnetään liikuntajohtajan päätöksellä.

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 €.



TAMPERE

VERTAISTUKI

Ryhmät ovat kesätauolla. Kokoonnotukset jalleen 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 diabeteskonkari, tervetuloa mukaan!

Syksyn kokoonnotukset keskiviikkoisin 6.9., 11.10. ja 8.11. klo 17.00.

DIABEETIKKOLASTEN ISOVANHEMPIEN RYHMÄ

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

Syksyn kokoonnotukset torstaisin 14.9., 19.10. ja 9.11. klo 16.00.

DIABETES JA NÄKÖ

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

Seuraa ilmoittelua syksyn kokoonnotuksista nettisivuilta tai sähköisestä uutiskirjeestä.

KESKUSTELUKERHO

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle!

Kerho kokoontuu joka torstai klo 14.00.

Syksyn ensimmäinen kokoonnotuminen on 7.9.

KÄSITYÖHURMOS

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

Kerho kokoontuu joka toinen maanantai a-kaen 11.9. klo 15.00.

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

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

LIIKUNTA

LAITEPILATES

Tule tutustumaan laitepilateskseen!

VAIN JÄSENILLE!

Ti 22.8.2023 klo 18.30–19.30

Kunnonkoutsit Oy, Åkerlundinkatu 4, 4 kerros.

Hinta 10 €

Pilates on koko kehon treeni, jossa vartalon lihaksia vahvistetaan tasapuolisesti. Pilates sopii kaikille kuntotasosta sekä iästä riippumatta. Päälle vaateet, joilla on mukava liikkua. Tunti tehdään sukat jalassa.

Mukaan mahtuu 10 nopeinta!

Kysy peruutuspaikkoja p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

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 4.9.-13.11.2023 (ei 9.10.) klo 14.00

10 kertaa

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Hinta jäsenille 20 €/10 kertaa,

muut 40 €/10 kertaa

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen

Mukaan mahtuu 10 henkilöä!

Sitovat ilmoittautumiset 28.8. mennessä

p. 045 358 2505 tai

tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

PILATES & VENYTTELY

Ma 25.9. klo 15.00–16.00

Ilmoittautuminen 4.9. mennessä.

Ma 16.10. klo 18.00–19.00

Ilmoittautuminen 25.9. mennessä.

Fabrikan, Hämeenkatu 9, 5 kerros

Opettajana Sanna-Mari Karinki-Niskanen.

Hinta jäsenille 10 €/tunti ja muille 15 €/tunti

Tunnilla herätellään kehon syviä, ryhtiä ylläpitäviä lihaksia Pilates-harjoitteilla sekä avataan kireyksiä venyttely- ja liikkuvuusharjoitteilla. Tunnin rauhallinen tahti ja liikkeisiin yhdistetyt hengitysharjoitteet rauhoittavat kehoa ja mieltä arjen kiireiden keskellä. Tunnilla pääset keskittymään itseesi ja liikkumaan lempeästi, mutta tehokkaasti omaa kehoasi kuunnellen.

Ota kaveri mukaan!

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

LAVIS

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

Ma 9.10. klo 14.15–15.15

Tammelan lähitori, Itsenäisyydenkatu 21 B

Hinta 5 €.

Sitovat ilmoittautumiset 29.9 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

Diabetes ja neuropatia

verisuonikirurgi Rainer Zeitlin

Ti 12.9.2023 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen seudun työväenopisto kanssa.

Uniapnea

– *tietoa sairaudesta, tutkimuksesta ja hoidosta* ylilääkäri Hannele Hasala, Tays

Ke 20.9.2023 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen, Tampereen Hengitysyhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopisto kanssa.

Nikotiinituotteet – terveysriskit ja haitat

LT Heidi Rantala

keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, Tays

kliininen opettaja, TaY

Ti 17.10.2023 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen, Tampereen Hengitysyhdistyksen, Ehyt ry:n ja Tampereen seudun työväenopisto kanssa.

Luennot striimataan ja luentolinkki löytyy yhdistyksen nettisivuilta.

Diabetes ja munuaismuutokset

nefrologi Satu Mäkelä, Tays

Ke 22.11.2023 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Pirkanmaan Munuais- ja maksayhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopisto kanssa.

Luennot striimataan ja luentolinkki löytyy yhdistyksen nettisivuilta.

Maaailman diabetespäivän luento 14.11.

Diabetestutkimussäätiö järjestää yhdessä kanssamme Maaailman diabetespäivän luento-tilaisuuden Tampereella **tiistaina 14.11.2023** iltapäivällä. Tilaisuudessa kuullaan kahta tutkijaa, joiden tutkimusaiheet liittyvät siihen, miten meidän ja jopa omien vanhempiemme elintavat ja mahdollinen tautitaakka heijastuvat lastemme terveyteen. Tilaisuus on kaikille avoin, lisätietoja ajankohdasta, paikasta ja luentojen aiheista löytyy yhdistyksen ja säätiön verkkosivuilta syyskuussa.

Tilaa uutiskirje verkkosivuiltamme tamperendiabetesyhdistys.fi, niin pysyt ajan tasalla tapahtumistamme!

Tule nappaamaan liikuntavinkit syksyyn!

IKILIIKKUJA TAPAHTUMA

Ylöjärvellä

La 26.8. klo 10–14.00

Paikka: Ylöjärven urheilutalo, palloiluhalli, Koulutie 6.

Yhdistys on mukana tapahtumassa!

Varalan Flowparkkiin seikkailemaan!

La 9.9.2023 klo 12–16

Hinta jäsenille 15 €/henkilö ja muille 29 €/henkilö

Sitovat ilmoittautumiset 4.9 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

Matala-rata on 4 vuodesta ylöspäin.

Aikuisten radoilla ikäraja on 7 vuotta. Vihreällä ja sinisellä radalla pituusvaatimus 120 cm. Punaisella ja mustalla radalla pituusvaatimus 150 cm.

Alle 10-vuotiailla on oltava aikuinen mukana seikkailuradalla. 10–13-vuotiailla aikuisen oltava valvomassa vähintään maasta käsin.

Alle 18-vuotiaan huoltajan on hyväksyttävä turvallisuusmääräykset sekä annettava suostumuksensa alaikäisen lapsen seikkailuun.

Hanskojen hinta 3,50 euroa/ kpl tai omat hanskat mukaan!

Opistolle pääsee autolla, mutta parkkipaikkoja on niukasti. Suosittelemme linja-auton käyttöä. Linja-auto nro 10 pysähtyy opiston viereen.

Tervetuloa seikkailemaan niin lapset kuin aikuiset!

TAPAHTUMAT

Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä Taysin OLKA-pisteellä

Maanantaisin 14.8., 11.9., 2.10. ja 11.12. klo 10–12 sekä maailman diabetespäivänä **tiistaina 14.11. klo 10–13.**

Neuvontapäivät Tammelan lähitorilla

21.8., 25.9., 23.10., 13.11., 12.12.

Yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen paikalla klo 11–12. Tule kyselymään ja keskustelemaan. Mahdollisuus myös mittauttaa veren-sokeri. Ei ajanvarausta.

BINGO-iltapäivä

Tule aloittamaan syksy rennosti bingoiltpäivän merkeissä!

Tervetuloa yhdistyksen ihka ensimmäiseen BINGO-iltapäivään. Kesto noin tunti, neljä kierrosta ja kierroksen voittajalle perinteinen bingo-palkinto: kahvipaketti. Bingoemäntänä kokenut konkari Riitta Vainio.

Tiistaina 29.8. klo 15.00

Yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4. Kahvitarjoilu!

Avoimet ovet Tampereen päivänä

Diabetesyhdistyksen toimistolla, Lähteenkatu 2–4 **lauantaina 30.9. klo 11–14**

Mahdollisuus mittauksiin:

Verensokerinmittaus, maksuton

Sokerihemoglobiini HbA1c 16 € / mittaus

Kehonkoostumusmittaus 10 € / mittaus

Kahvitarjoilu!

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan!

Syyskokous

Torstaina 23.11.2023 klo 17.30 yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Joulukahvit

Torstaina 14.12.2023 klo 13–18.00 yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.

★ 70 & 80'S DISCO ★

Lauantaina 21.10.2023

Ravintola Laternassa, Puutarhakatu 11.

Ovet aukeavat klo 18.00 ja musiikki alkaa klo 20. DJ:nä Topi Honkonen

Lipun hinta etukäteen yhdistyksen toimistolta tai Eventio.fi/lipunmyynti ostettuna 10 €, ovelta 12 €. Narikkamaksu sisältyy hintaan.

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

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

Tyyppin 2 diabeteksen ensitietopäivä

Ke 25.10. klo 17.00–19.30

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

Ilmoittautumiset 18.10. mennessä

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

Tilaisuudessa on tarjolla sämpyläkahvit, joten kerro ilmoittautuessa mahdollisesta erikoisuokavaliosta.

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

Vertaiseksi toisille tyyppin 2 diabetesta sairastaville

Teksti: Lotta Ypyä

Olisitko sinä halukas toimimaan vertaisohjaajana ryhmässä? Tyyppitkaksi-hanke etsii nyt uusiin alkaviin ryhmiin ohjaajia! Hankkeessa on luotu uudenlainen ryhmämalli, jota lähdetään testaamaan vuonna 2024 ympäri Suomen.

Tyyppitkaksi -hankkeen ryhmässä tyyppin 2 diabetesta sairastava pääsee edistämään omaa hyvinvointiaan ja tapaamaan vertaisiaan. Isona tavoitteena on munuaismuutosten hidastaminen. Tyyppin 2 diabetesta sairastaville munuaisvauriot ovat yleisin diabeteksen aiheuttama lisäsairaus. Tyyppillisesti diabeteksen aiheuttamat vauriot munuaisissa näkyvät virtsan valkuaisuuden lisääntymisenä.

Ryhmä alkaa Tampereella vuoden 2024 alussa ja ryhmään haetaan tällä hetkellä vertaisohjaajia. Ryhmä tapaa 8–10 kertaa oman tapaamisai-kataulunsa mukaisesti erilaisten teemojen äärellä toimien ja keskustellen. Ryhmä kestää 8 kuukautta. Vertaiselta vertaiselle on oleellinen toiminta-ajatus, mutta ryhmässä voi olla myös asiantuntijan pitämiä osioita. Vertaisohjaaja on vapaaehtoinen ja hänet koulutetaan tehtävään. Vertaisohjaajalla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta vastaavasta toiminnasta.

Ryhmissä toimineet vertaisohjaajat ovat kokeneet, että he ovat saaneet toiminnasta tietoa, uusia ystäviä ja tuttavuuksia, uutta pontta omahoitoonsa sekä rohkeutta kokeilla uutta. Jos sinulla on tyyppin 2 diabetes ja olet kiinnostunut toimimaan vertaisohjaajana – tule mukaan!

Voit osoittaa kiinnostuksesi soittamalla hankesuunnittelija Lotalle 050 322 5558 tai laittamalla sähköpostia lotta.ypya@muma.fi. Hae mukaan mahdollisimman pian!



Tyyppitkaksi

Tyyppitkaksi (2022–2024) on Diabetesliiton ja Munuais- ja maksaliiton yhteinen hanke, jota rahoittaa STEA.

Lue lisää:

tyyppitkaksi.fi

Facebook: tyyppitkaksi

Instagram: Tyyppitkaksi



Selvitämme
liikkumisen haasteesi
alاراaja
-analyysissa

Katso lisää [respecta.fi/analyysi](https://www.respecta.fi/analyysi)

Respecta – klinikka ja myymälä
ajanvaraus 0207 649 749
Kelloportinkatu 1 D, Tampere

Lasten liikuntaleiri



Yhdistyksen perinteinen lasten liikuntaleiri järjestettiin Varalan Urheiluopistolla 9.–11.6.

Varalan maastossa vipelsi 14 lasta Tampereen ja Turun seuduilta. Poikia oli kuusi ja tyttöjä kahdeksan. Lähtään lapset olivat 9–13-vuotiaita. Mukana oli sekä uusia leiriläisiä että vanhoja leirikonkareita. Viikonlopun aikana liikuttiin jälleen monipuolisesti sekä sisällä että ulkona Varalan ohjaajien johdolla. Ohjelmassa oli frisbeegolfia, suppailua, palloilua, parkouria, akrobatiaa ja kisailua. Valitettavasti uima-altaan suodatintila oli rikkoutunut, emmekä päässeet uimaan. Muutama lapsi uskalsi pulahtaa viileään Pyhäjärveen. Leirillä oli mukana yöhoitaja Ninja ja päivällä lapsia hoitivat Hilma ja Pia. Kaikki ohjaajat ovat jo leirikonkareita. Pia on ollut vastuussa leiristä jo 11 vuotta ja Ninjakin on ollut mukana jo kahdeksana kesänä. Hilma oli ensimmäistä kertaa ohjaajana, mutta leirikesiä on useampia.

Ensi kesänä leireillään jälleen, ja alustavasti ajankohdaksi on suunniteltu 14.-16.6.2024.

Leiriläisestä ohjaajaksi

Osoillistuin ensimmäistä kertaa Tampereen Diabetesyhdistyksen Varalan urheiluopistossa järjestämälle lasten liikuntaleirille vuonna 2013 ollessani 9-vuotias, ja myös seuraavina vuosi-

na osallistuin leirille aina siihen saakka, kunnes yläikäraja tuli täyteen. Muistan edelleen, miten hauskaa leireillä aina oli ja kuinka mukavaa oli tutustua muihin diabeetikonuuoriin. Oli myös kiva päästä kokeilemaan uusia lajeja, joista itselle mieluisimmiksi muistan uinnin, Flowparkissa kiipeilyn sekä kajakilla melomisen.

Nyt, kymmenen vuotta myöhemmin, minua pyydettiin uudelleen mukaan leirille, mutta tällä kertaa leiriläisen sijasta ohjaajana. Kiersin mukana liikunnoissa väliillä itsekkin osallistuen peleihin ja kisailuihin. Päätehtäväni oli kuitenkin auttaa diabeteksen hoitamisessa kantamalla mukana hypoevästä. Ruokailuissa myös kysyin ja merkitsin ylös leiriläisten verensokerit ja aterioiden hiilihydraatit, jotta tiesimme, millä tasolla kunkin verensokeri oli liikkumaan lähtiessä.

Huomasin selvän muutoksen siinä, miten diabeteksen hoito on muuttunut kymmenenkin vuoden aikana merkittävästi. Itse leirillä ollessani noin puolella oli hoitomuotona insuliinikynät ja lisäksi jokainen mittasi verensokerin sormesta. Nyt taas valtaosalla on käytössä pumpput ja sensorit, eikä verensokeria enää tarvitse mittailta sormesta. Pumpput osaavat nykyään myös hoitaa sokereita hienosti korjaamalla korkeita ja pysäyttämällä ennen matalaa, sillä kellään ei noussut sokerit kovin korkeisiin lukemiin ja toisaalta myös aika harvan tarvitsi syödä matalan vuoksi.

Oli mielenkiintoista päästä seuraamaan leiriä eri näkökulmasta ja ohjaajana ollessani hyödyin siitä, että olin ollut itsekkin aiemmin leiriläisenä, sillä tiesin suunnilleen, millainen ohjelma on. Lisäksi Varala oli jo tuttu paikka ja osasin vähän suunnistaa eri paikkoihin. Toivottavasti nähdään taas ensi vuonna leirin merkeissä!

Terveisin Hilma



Kesätyön kautta hoitajaksi

Täällä kirjoittelee Ninja, yksi diabetesyhdistyksen lasten kesäleirien ohjaajista. Viimeiset vuodet olen toiminut yöhoitajana leireillä, muuten työskentelen sairaanhoitajana leikkausosastolla. Löysin tieni Tampereen Diabetesyhdistykselle vuonna 2015, kun hain ensimmäistä kesätyöpaikkaani. Osuuspankki järjesti tällöin kampanjan nuorten työllistämiseksi, ja he sponsoroivat kahden viikon kesätyöjakson nuoren palkkaavalle yritykselle. Olen itse ykköstyypin diabeetikko, joten kiinnostuin kesätyöpaikasta Tampereen Diabetesyhdistyksellä ja päätin hakea. Kävin haastattelussa ja sain paikan, ja vietin kaksi viikkoa kesällä 2015 yhdistyksen toimistolla touhuten. Sain kesätyöjakson päättyttyä mahdollisuuden lähteä apuohjaajaksi lasten liikuntaleirille, ja sillä tiellä olen edelleen. Muutaman ensimmäisen kesän ajan toimin päivisin apuohjaajana, mutta täysi-ikäistytyäni ja valmistuttuani hoitajaksi otin vastuulleni yöhoitajan roolin. Tänä kesänä saimme leirille ohjaajaksi myös Hilman, jonka diabetesleirillä toimin ohjaajana ensimmäisenä ohjausvuonna. Kahdeksan leirikesää on nyt takana, ja toivottavasti monta vielä edessä!

Terveisin Ninja



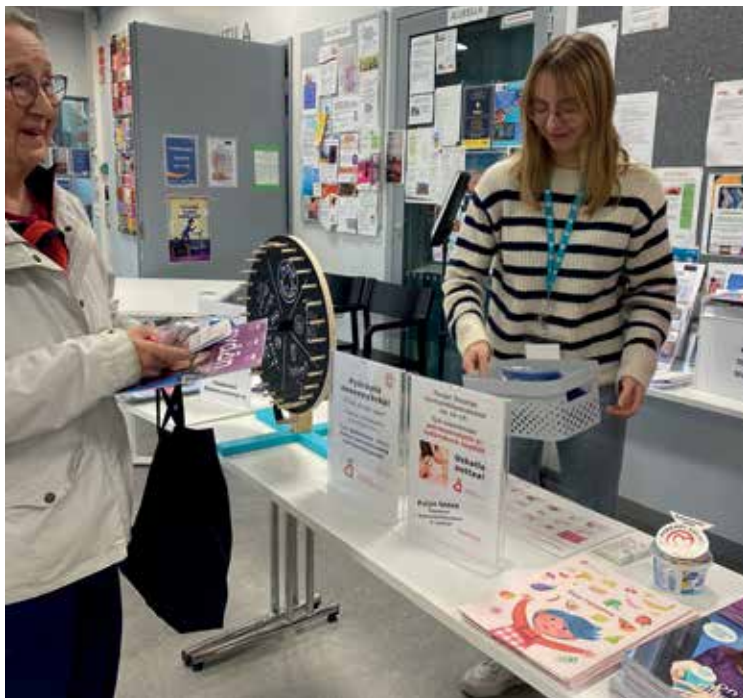
Harjoitteluni Tampereen Diabetesyhdistyksessä keväällä 2023

Hei! Täällä kirjoittelee Pinja, ravitsemustieteen opiskelija Kuopiosta. Olen kotoisin Tampereelta, mutta muutin Kuopioon opintojen perässä. Suoritan tällä hetkellä kandidaatin tutkintoa, johon kuuluu neljän viikon pituinen harjoittelu. Harjoittelun tarkoituksena on päästä tutustumaan oman alan työhön, ja sen voi suorittaa esimerkiksi eri liitoissa ja yhdistyksissä. Tästä sain idean hakea Tampereen Diabetesyhdistykseen. Yhdistystoiminta oli minulle verrattain vierasta, jonka vuoksi erityisiä odotuksia ei ollut. Harjoittelussa pääsin kuitenkin hyvin kiinni siihen, millaista yhdistystoiminta on, mitä siellä tehdään ja millaista yhdistyksessä on työskennellä. Huomasin, kuinka monipuolista ja alati muuttuvaa työ kokonaisuudessaan on.

Haluan lopuksi kiittää Tampereen diabetesyhdistyksen väkeä. Otitte minut ystävällisesti vastaan, ja olitte suunnitelleet monipuolisesti eri tehtäviä, jotta saisin harjoittelusta mahdollisimman paljon irti. Tämän harjoittelun tuomasta kokemuksesta on varmasti hyötyä tulevaisuudessa.

Pinja Kiikeri
Ravitsemustieteen opiskelija

Neljän viikon harjoittelu kului vauhdilla, ja sain tehdä monipuolisesti eri asioita. Osallistuin eri ryhmiin, jotka antoivat kokemusta ryhmätilanteesta toimimisesta. Nämä olivat uudenlaisia tilanteita, joten jouduin haastamaan itseäni. Pääsin seuraamaan yhdistyksen päivittäistä toimintaa, kuuntelemaan luentoja, osallistumaan tapahtumiin sekä myös kirjoittamaan yhdistyksen lehteen. Näiden tehtävien kautta yhdistystoiminta tuli minulle yhä tutummaksi ja samalla vahvistui tunne siitä, miten tärkeää yhdistyksessä tehtävä työ on.



Joukkoälyllä kohti tulevaisuuden diabetesyhdistystä

Huhtikuun lopussa Helsingissä pidetyillä Diabetesliiton järjestöpäivillä yhdistysten edustajat pohtivat ryhmissä sitä, millainen olisi kaikkia jäseniään hyvin palveleva unelmien diabetesyhdistys. Näin isojen asioiden kanssa joukkoälyn käyttö onkin ihan paikallaan.

Ryhmäpohdintoja avittivat Radical Soulin konsultti ja kouluttaja Salla Saarinen sekä Markus Anttila ja Seppo Turka Werka Kehitys Oy:stä. Saarisen mielenkiintoisesta esityksestä jäi mieleen esimerkiksi se, että toiminnan kehittämisessä tarvitaan uusia ajattelutapoja ja erityisesti kohderyhmän tarpeiden syvempää ymmärtämistä. Meidän on siis tunnettava jäsenemme, jotta osaamme tarjota juuri heitä kiinnostavaa toimintaa.

Tampereen yhdistyksen hallituksen edustajat (Tea Boman ja Pia Sivunen) pääsivät tekemään ryhmätyötä ruotsinkielisiltä alueilta tulleiden yhdistysaktiivien kanssa. Samankielisyyden puute korjaantui nopeasti samanmielisyydellä. Itse asiassa ryhmässä oli hervottoman hauskaa, ja silti saatiin hommat kunnialla tehtyä.

Yhdistyksen ydintehtävän ryhmä kiteytti tiedoksi ja tueksi, joista kertoo sana kamratstöd, vertaistuki. Tietoa kyllä löytyy, mutta erityisesti arjen tietoa on usein vaikea löytää; sellaista tietoa, jota kaipaavat esimerkiksi hätäänntyneet vanhemmat lapsensa saatua diabetesdiagnoosin.

Ryhmämme unelmoi yhdistyksestä, jossa kaikki

tuntevat saavansa jotakin - on se sitten tietoa, viihdettä tai vertaistukea. Että tässä on yhteisö, josta minä saan jotakin. Tätä painotti myös edellä mainittu Salla Saarinen.

Ydintehtävää toteuttamaan tarvitaan toimiva hallitus sekä aktiivisia vapaaehtoisia. Erityisesti vapaaehtoisten jaksamista on tuettava ja töitä jaettava niin, ettei kenenkään työtaakka käy liialliseksi.

Yhdistykset voisivat saada toimintaansa enemmän tukea yhteiskunnalta. Kolmannelta sektorilta odotetaan paljon ja sille sälytetään tehtäviä. Vastavuoroisesti sille voisi antaa esimerkiksi

koulujen ja seurakuntien tiloja ilmaiseksi käyttöön silloin, kun ne ovat vapaina.

Pito- ja vetovoimatekijät täyttyvät, kun ydintehtävässä onnistutaan. Silloin kaikilla on kivaa, eivätkä tapaamiset ole vain vellomista yhteisen sairauden ympärillä. Ja se tärkeä sanahan on kamratstöd.

Tuotetusta materiaaleista emme vielä löytäneet koontia liiton työkalupakista, mutta se on sinne luvassa. Sitten on yh-

distyksistä ja niiden aktiiveista kiinni, miten Helsingissä koolla ollut joukkoäly konkretisoituu toiminnaksi.

Tea Boman ja Pia Sivunen
hallituksen jäsenet

kuvassa: Tea ja Pia, Illoiset edustajat Tampereelta





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

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

Jalkojohtaja Leena Kakko

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 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: 4000 kpl

Kannen kuva:

Pia Nykänen