

Tren*i*

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 3 | 2024

- Syksyn ohjelma
- Raskausdiabeteksen lääkehoito
- Mitä tarkoittaa ketoasidoosi?

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

Tilaustuotteet

Libre2 sensori	84 €
Libre3 sensori	84 €
Libre2 lukija	115 €
Libre3 lukija	227 €



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

FI66 5730 0821 0963 99

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.
Myös yritys voi olla kannatusjäsen!

Muutokset mahdollisia!

PÄÄKIRJOITUS

JÄÄKÖ MITÄÄN JÄLKIÄ?

Olen lopettelemassa pitkää järjestöaktiivista uraa diabetessektorissa. Tampereen Diabetesyhdistyksen hallituksessa vaikuttamisen lisäksi olen Saarijärvellä asuessani parikymmentä vuotta hallituksen jäsenenä ja myös puheenjohtajana ja varapuheenjohtajana huomattavasti pienemmässä paikallisessa diabetesyhdistyksessä. Diabetesliitossa olen liittovaltuuston jäsenenä ja varajäsenenä. Tampereella toimin myös vammaisjärjestöjen yhteistoimintaelimissä.

Entä sitten? Vaikka yhdistystoiminnassa aikaansaannot tavallisesti ovatkin yhteisiä, jotenkin on pakko kysyä, mitä minusta ja tekemisistäni on jäänyt jäljelle. Onko se vain saamani ansiomerkki ja viiri? Voisin ehkä sentään muistella, miten Tampereen pääkirjaston Metson alakerrassa olevat pöydät, joissa aivan luvanvaraisesti saa syödä omia eväitä, on luotu minun aloitteestani. Ja olen ollut pyrkimässä siihen, että Tampereen museoissa "terveydellisistä syistä välttämätön juominen ja syöminen on sallittua siten, että teokset eivät ole vaarassa vahingoittua". Nämä pienet saavutukset kertovat myös siitä, että selviytymiseni oman ykköstyypin diabetekseni kanssa on ollut ja on edelleen työlästä.

Muistoissani näen kuitenkin suuren kuopan, jonka täyttämässä en juurikaan ole onnistunut. Työssäni ja yhteiskunnallisissa toiminnossani olen törmännyt moniin sellaisiin ihmisiin, jotka jatkuvasti ovat joutuneet kamppailemaan köyhyyden, kaikenlaisen vähäosaisuuden, syrjäytymisen ja sairauksien kanssa. Koska diabeetikon selviytyminen vaatii jo sinänsä usein monenlaisia aktiivisia toimenpiteitä ja ponnisteluja, miten diabeetikko voi hoitaa itseään, jos elämän kuorma on jatkuvasti raskas? Onko edessä lisäsairauksien puhkeaminen ja lopulta ennenaikainen kuolema?



"Miten diabeetikko voi hoitaa itseään, jos elämän kuorma on jatkuvasti raskas?"

Diabetessektorini eri vaiheissa olen toimielimissä yrittänyt tehdä avauksia ja aloitteitakin liittyen heikossa sosiaalisessa asemassa olevien diabeetikoiden auttamiseen. En ole pyrkimyksissäni juurikaan onnistunut. He eivät ole mitään yhdistysaktiiveja. Eihän heillä olisi rahaa jäsenmaksuun tai johonkin Diabetes-lehden tilaamiseen... Toisaalta myös vammaisjärjestöissäkin yhdistystoimintaa pyörittävät usein varttuneet keskiluokkaiset ihmiset, joiden omaa elämää toimeentulohuolet eivät kosketa. Maan tämänhetkinen hallituspolitiikka on hankaloittamassa niin pienituloisten kuin järjestöjenkin elämää. Yhä useampi voi tulevaisuudessa sinne kuoppaan langeta. Kuitenkin samalla myös sieltä pystyy nouseminen saattaa olla entistäkin vaikeampaa.

Ilkka Hirvi
hallituksen jäsen

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Toiminnanjohtajan terveisiä kirjoittaessa kesää on vielä jäljellä, mutta lehden tipahdusta postiluukusta on kesä vähitellen kääntymässä kohti syksyä ja samalla yhdistyksen syyskauden toiminta pyörittää käyntiin. Kesän aikana toimiston väki on suunnitellut sekä syksyn että vuoden 2025 toimintaa. Suunnittelun pohjana meillä on ollut toimintakyselyn tulokset. Kyselyn tuloksista voit lukea tarkemmin sisäsivuilta.

Kyselyssä nousi esille toive päästä ideoimaan yhdistyksen toimintaa ja nyt kutsummekin jäsenistöä ideoimaan yhdistyksen toimintaa yhdistyksen toimitiloihin maanantaina 26.8. klo 18.00. Millaisia uudenlaisia tapahtumia toivotaan? Millaisia luentoja halutaan kuulla? Millaisiin vapaaehtoistehtäviin oltaisiin valmiita ja kuinka usein?

Tulevina vuosina avustusten määrä ja jäsenmaksutulot tulevat vähenemään, joten toimintamme on sopeutettava avustusten ja jäsenmaksutulojen mukaan. Mitä se sitten tarkoittaa yhdistyksen toiminnassa, jää vielä nähtäväksi. Nyt on hyvä paikka pohtia sitä, ketä olemme, keitä varten olemme ja mitä tulemme olemaan jatkossa.

Kesäkuuhun mennessä ei ollut vielä tullut selvyyttä taloyhtiön vuokrasopimukseen, joten mitään uutta kerrottavaa ei asian tiimoilta vielä ole. Myöskään uutta lääkäreitä ei ole Pirjon tilalle löytynyt, mutta näillä näkymin Jorma Lahtela jatkaa vielä lääkärinä. Jalkojenhoitaja Leenalle ja diabeteshoitaja Outille voi varata aikoja tuttuun tapaan.

Kevään ja kesän aikana on tehty myös edunvalvontaa. Edunvalvonta ja vaikuttaminen eivät aina näy jäsenistölle, mutta se on yksi yhdistyksen tärkeimmistä toimintamuodoista. Oli hienoa huomata, että toimintakyselyssä edunvalvotamme arvostettiin ja pidettiin tärkeänä. Toukokuussa toimimme huolestuneina esiin koskien tyyppin kaksi diabetesta sairastavien verensokeriliuskojen saannin heikentymisestä. Yhdessä Diabetesliiton kanssa lähestyimme avoimella



kirjeellä Pirkanmaan hyvinvointialueen päättäjiä ja kirjoitimme asiasta mielipidekirjoituksen toimialueemme paikallislehtiin. On hyvä muistaa, että yhdistyksemme tekemän työ palvelee kaikkia diabetesta sairastavia Pirkanmaalla, ei vain yhdistyksemme jäseniä!

Muutamia tapahtumia on jouduttu perumaan vähäisen ilmoittautumismäärän takia, muun muassa kulttuurikävely Pynnin maisemissa jouduttiin perumaan. Tänä kesänä olisi ollut kahdestoista lasten liikuntaleirivuosi Varalan Urheiluopistolla, mutta leiri jouduttiin perumaan vähäisen ilmoittautumismäärän takia. Toivottavasti ensi kesänä jälleen leireillään! Järjestämme leiripäivän 8–12-vuotiaille lauantaina 21.9. Varalassa ja luvassa monipuolista liikuntaa sisällä ja ulkona. Myös perheille on suunnitteilla oma tapahtuma.

Jos ilmoittautuneita ei ole määrällisesti mennessä riittävästi, tapahtuma joudutaan perumaan. Usein ulkopuoliset toimijat vaativat hyvissä ajoin vahvistuksen tapahtumasta ja viime hetken peruuntumisista tulee kuluja.

Tapahtumien suunnitteluun ja järjestämiseen menee myös yllättävän paljon aikaa. Muistathan siis ilmoittautua tapahtumiin määräaikaan mennessä!

Yleisöluennot jatkuvat Sampolassa, ja syksyn aiheina on Lisääkö yksi autoimmuunisairaus riskiä toiseen autoimmuunisairauteen ja Valtimosairaus ja flunssa – huomioita omahoitoon. Maailman diabetespäivän luennolla perehdytään siihen, mitä yhteistä on aivoilla, diabeteksella ja sydämellä. Nokian luento käsittelee kohonneen verenpaineen hoitoa. Kangasalan ja Pirkkalan luennoilla perehdytään painonhallintaan. Yleisöluennot jalkautuvat myös Ylöjärvelle ja siellä kuulijat saavat vinkkejä ravitsemusteraputilta. Tampereen, Nokian ja Pirkkalan luennot striimataan edelleen Tampereen seudun työväenopiston ja Pirkan opiston puolesta. Myös liikuntakokeilut jatkuvat ja lajitoiveita voi esittää laittamalla viestiä toimiston sähköpostiin. Mitä liikuntalajia sinä haluaisit kokeilla pienellä porukalla?

Aktiivista syksyä kaikille!

Pia Nykänen, toiminnanjohtaja

PYSY AJAN TASALLA!

Tilaa sähköinen uutiskirjeemme, niin saat tuoreimmat kuulumiset viikottain sähköpostiisi.

www.tampereendiabetesyhdistys.fi



Diabetes Wellness Suomi ei ole diabetesyhdistyksen toimintaa!

Postiluukusta saattaa jälleen tipahtaa Diabetes Wellness Suomi säätiön kortteja tai muuta tavaraa. Samalla pyydetään lahjoitusta diabetestutkimukseen vapaavalintaisella summalla.

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

Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Tampereen Diabetesyhdistyksen tai Diabetesliiton kanssa eivätkä kerätyt lahjoitukset ohjau 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@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 2023 apurahoja myönnettiin kaikkiaan 550 000 euroa yhteensä 25 tutkijalle tai tutkimusryhmälle.

Lisätietoa Diabetestutkimussäätiön toiminnasta ja tukitavoista saat tutkimussäätiön verkkosivuilta <http://www.diabetestutkimus.fi>.

Arki on sujuvaa, kun tasapaino on kunnossa!

Tasapainon hallinnalla tarkoitetaan kykyä ylläpitää asentoa istuessa, seistessä tai liikkuen. Se on yksilöllinen ominaisuus kuten muutkin fyysiset ominaisuudet, joten myös muutokset tasapainon kehittymisessä ovat yksilöllisiä.

Tarvitsemme tasapainoa kaikissa päivittäin tapahtuvissa toiminnoissa ja hyvä tasapainokyky on turvallisen ja sujuvan liikkumisen perusta. Liikkeelle lähtö, liikkeiden aloitus ja lopetus sekä itse liikkuminen vaativat tiettyä vartalon hallintaa ja tasapainoa. Myös äkkinäiset suunnanmuutokset vaativat tasapainoa.

Moni asia vaikuttaa tasapainoon

Tasapainoon vaikuttaa monet tekijät ja sen hallintaan tarvitaan eri aistien, lihasten ja hermoston saumatonta yhteistyötä. Tasapainon hallinta alkaa heikentyä normaalisti 40 vuoden jälkeen. Ikääntyminen, erilaiset sairaudet ja vammat voivat heikentää aistien, lihasten ja hermoston toimintaa.

Tasapainoon vaikuttaa myös ravitsemustila, painonmuutokset, alkoholin ja lääkkeiden käyttö, ryhdin muuttuminen sekä kipu. Myös lihasvoima, väsymys- tai vireystila ja kaatumispelko vaikuttavat tasapainoon. Tasapainon säilymisessä on oma merkityksensä ympäristöllä, valaistuksella ja jalkineilla. Liikunnan harrastamisella tai liikkumattomuudella on vaikutusta tasapainoon.

Treenaa tasapainoa arjessa!

Tasapaino on ylläpidettävä ominaisuus, joten se heikkenee, mikäli sitä ei harjaannuta päivittäin. Motoriset taidot opitaan lapsuusiässä, mutta tasapainoa ja kehonhallintaa voi harjoittelulla parantaa läpi elämän.

Motoristen taitojen kehittäminen ei ole koskaan myöhäistä ja tasapainoa voi helposti treenata arkiaskareiden lomassa. Päivittäiset askareet, joihin liittyy kumartelua, kurkottelua ja kääntyilyä ovat hyvää tasapainoharjoittelua. Harjoitteeksi käy esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen hampaita harjatessa, käsiä pestessä tai tiskatessa vuorotellen jalkaa vaihtaen. Kenkiä riisussa taas voi kokeilla olla ottamatta tukea seinästä. Metsässä ja epätasaisella alustalla käveleminen tekee myös hyvää tasapainolle.

Hyväkuntoisia vatsa-, selkä- ja jalkalihaksia kannattaa tavoitella, sillä ne pitävät pystyssä meitä vaativissakin paikoissa. Hyvä alaraajojen voima ja liikkuvuus lisää liikkumisvarmuutta sekä helpottaa muun muassa tuolista nousemista ja kävelyä portaissa. Erityisesti ikääntyneillä jalkalihasten heikentynyt voima horjuttavat tasapainoa ja sen korjaamista. Tämä voi johtaa kaatumiseen.

Jalkojen lihaksia voi vahvistaa kotona esimerkiksi nousemalla tuoilta ilman tukea tai tekemällä kyykkyjä ja päkiänousuja. Myös porraskävely on hyvää harjoitusta jalkalihaksille. Kävelylenkeillä taas kannattaa vaihdella sekä askelpituuksia että reittejä.

Myös ryhdillä on vaikutusta tasapainoon. Sekä liike että hyvä ryhti lähtevät keskivartalosta ja sen syvästä, asentoa ylläpitävistä lihaksista. Näitä lihaksia kannattaa vahvistaa.

Tasapainoan voi treenata myös tasapainotynnyllä ja tasapainolaudalla. Ne tarjoavat epävakaa alustan, ja jatkuva asennon korjaaminen ärsyttää tehokkaasti tasapainoa ja asentoaistia. Kaikenlainen liikkuminen on hyväksi tasapainolle. Erilaisten liikkeiden yhdistäminen, lii-

kenopeuksien vaihtelu ja erilaisilla alustoilla liikkuminen tuovat haastetta liikkumiseen ja kehittävät tasapainoa. Monet liikuntalajit ja -muodot, kuten epätasaisessa maastossa liikkuminen, hiihtäminen, tanssiminen tai pallopelit kehittävät tasapainoa. Myös monet koti- ja putarhatyöt kehittävät tasapainoa. Taiji, jooga ja asahi kehittävät tehokkaasti asennonhallintaa ja sopivat hyvin myös iäkkäiden liikuntamuodoiksi.

Tasapainoilua!

Liikkeitä tehdessä pidä keskivartalo tiukkana ja hartiat rentoina
Katso suoraan eteenpäin, kiinnitä katseesi liikkumattomaan kohteeseen
Tukijalan polvi voi tarvittaessa olla hieman koukussa
Toista liikkeitä muutama kerta
Liikkeitä voi tehdä sekä sisällä että ulkona

1 Tandemseisonta

Seiso jalat peräkkäin niin, että edessä olevan jalan kantapäätä koskettaa takana olevan jalan varpaita. Seiso hetki säilyttäen tasapaino. Vaihda sitten toinen jalka eteen. Voit vaikeuttaa liikettä niin, että pidät silmät kiinni.

2 Tandemkävely

Kuvitele, että lattiaan on piirretty viiva, jota pitkin kävelet eteenpäin. Astu niin, että etummaisena jalan kantapäätä koskettaa takana olevan jalan varpaita. Voit vaikeuttaa liikettä niin, että kävelet takaperin tai silmät kiinni.

3 Yhdellä jalalla seisominen

Seiso jalat noin lantion levyisessä asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Nosta toinen jalka irti hieman lattiasta. Seiso hetki yhdellä jalalla säilyttäen tasapaino. Tee sama toisella jalalla. Voit vaikeuttaa liikettä niin, että pidät silmät kiinni.

Mukavia jumppahetkiä!





KANGASALA

Kangasalan diabeteskerho

Oletko kiinnostunut tyyppiin 1 tai tyyppiin 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

Elämän mittaista painonhallintaa hampaista kiristelemättä

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka

To 19.9.2024 klo 17.30–18.30

Kangasalan kirjasto, Harjula-Sali, Keskusaukio 2
Luento järjestetään yhteistyössä Valkeakoski-opiston kanssa.

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä

**Keskiviikkoisin 4.9.-18.12.2024
klo 16.30–17.30**

Pitkjärven koulun kuntosali, Vatialantie 4 A
Hinta jäsenille 32 €/16 kertaa ja muille 57 €/16 kertaa.

Kesken kauden mukaan tulleiden hinnoissa huomioidaan käyntikerrat.
Ilmoittautuminen p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Diabeteskerhon toiminta jatkuu syksyllä 2024, mikäli kerhoon löytyy innokkaita osallistujia. Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon, jos olet kiinnostunut p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

YLEISÖLUENTO

Kohonneen verenpaineen hoito

Luennoitsijana LL, yleislääketieteeseen erikoistuva lääkäri Teemu Ekola, Pirkanmaan Hyvinvointialue

Ke 20.11. klo 18.00–19.00

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

Luenolla käydään läpi, miksi oma verenpaine on tärkeä tietää, milloin verenpaine on kohonnut, mitkä syyt voivat johtaa kohonneeseen verenpaineeseen ja kuinka kohonnutta verenpainetta hoidetaan. Luenolta saat vinkkejä kohonneen verenpaineen ehkäisyyn ja itsehoitoon sekä tietoa mahdollisista lääkehoidoista. Luento voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.

Yhteistyössä mukana Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistys - Pirmu, Tampereen Hengitysyhdistys ja Pirkan opisto.



PIRKKALA

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.

Syksyn kokoontumiset maanantaisin 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12. klo 18.00.

Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 D 55, Pirkkala.

Huom! Uusi osoite!

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

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

Meidän Pirkkala

To 29.8.2024 klo 17.00–19.30

Tiiman aukio, Viestokuja 3.

Yhdistyksemme esittelypiste on kirjaston tiloissa, Suupantori 2.

Olemme mukana Meidän Pirkkala -tapahtumassa muiden alueen yhdistysten ja muiden toimijoiden kanssa esittelemässä toimintaamme. Maksuton verensokerin mittaus!

YLEISÖLUENTO

Elämän mittaista painonhallintaa hampaista kiristelemättä

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka

To 3.10.2024 klo 18–19

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, kokoustila

Luenolla käydään läpi pysyvää painonhallintaa ilman painon jojoilua, tiukkoja kieltoja ja rajoituksia. Käsitellään myös terveen ruokasuhteen piirteitä ja merkitystä painonhallinnassa. Luento järjestetään yhteistyössä Pirkkalan Sydänyhdistyksen, Pirkanmaan Munuais- ja maksayhdistyksen, Tampereen Hengitysyhdistyksen ja Pirkan opiston kanssa.

Luento voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.



PÄLKÄNE

Muistikahvila

maanantaisin klo 10-11:30

Rautajärven Rautahovi, Rautajärventie 30

16.9., 14.10., 18.11., 9.12.

Järjestäjinä Pälkäneen kunta, Pirkanmaan Muistiyhdistys ja Tampereen Diabetesyhdistys.

Tiedustelut: muistiohjaaja Susanne Lempi-nen puh. 050 330 8515 susanne.lempinen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

VIRTUAALILUENNOT

Elämän mittaista painonhallintaa hampaista kiristelemättä

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka

To 3.10.2024 klo 18–19

Luopioisten Mikkolan Navetan luentosali, Keskitie 5, Luopioinen

Luenolla käydään läpi pysyvää painonhallintaa ilman painon jojoilua, tiukkoja kieltoja ja rajoituksia. Käsitellään myös terveen ruokasuhteen piirteitä ja merkitystä painonhallinnassa. Luento voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätietoja: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.

Valtimosairaus ja flunssa – huomioita omahoitoon

Luennoitsijana yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteslääkäri Reetta Welling, Pirha

Ke 23.10.2024 klo 18–19

Rautajärven koulu, Rautajärventie 16, Rautajärvi

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

Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä?

Luennoitsijana neurologi Mika Koskinen, Tays

To 14.11.2024 klo 18–19

Rautajärven koulu, Rautajärventie 16, Rautajärvi
Luento voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Kohonneen verenpaineen hoito

Luennoitsijana LL, yleislääketieteeseen erikoistuva lääkäri Teemu Ekola, Pirkanmaan Hyvinvointialue

Ke 20.11. klo 18.00–19.00

Mikkolan Navetan luentosali, Keskitie 5, Luopioinen

Luennolla käydään läpi, miksi oma verenpaine-
taso on tärkeä tietää, milloin verenpaine on ko-
honnut, mitkä syyt voivat johtaa kohonneeseen
verenpaineeseen ja kuinka kohonnutta veren-
painetta hoidetaan. Luennolta saat vinkkejä ko-
honneen verenpaineen ehkäisyyn ja itsehoitoon
sekä tietoa mahdollisista lääkehoidoista.

Virtuaaliluennot järjestetään yhteistyössä
Eläkeliiton Sydänhämeeen yhdistyksen kanssa.

Pälkäneen diabeteskerho

Kerho kokoontuu Pälkäneen Pirtillä, Keskustie
1, Pälkäne.

Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hä-
meen lehden MeNyt-palstalla.

Luopioisten diabeteskeho

Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hä-
meen lehden MeNyt-palstalla.

Omatoiminen maksuton kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvit-
taessa 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

Kerhon toiminta jatkuu syyskuussa. Seuraa il-
moittelua Suomenselän Sanomien muistilista-
ta ja yhdistyksen nettisivuilta [www.tampereen-
diabetesyhdistys.fi](http://www.tampereen-diabetesyhdistys.fi).



RUOVESI

Haluaisitko perustaa kerhon tai vertaistuki-
ryhmän tai onko mielessä tarpeellinen yleis-
öluennon aihe? Millaista toimintaa toivoisit
omalle alueellesi?

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



YLÖJÄRVI

Ylöjärven diabeteskerho

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla
diabetes on osana elämää.

Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskus-
telussa ja kokemusten vaihtamisessa.

Syksyn kokoontumiset perjantaisin 2.8. 16.8.

Soppeensydämen ikäihmisten toimintatila (Lä-
hitori, Rantajätkäntie 2 B 30, sisäpiha, Ylöjärvi).

**6.9., 20.9., 4.10. 18.10., 1.11., 15.11. ja 20.12.
klo 10.00–12.00**

Uusi kokoontumispaikka! Lähitori muuttaa
syyskuun aikana terveystakeskukseen tiloihin,
Mikkolantie 10, Ylöjärvi.

Tiedot kokoontumisista Ylöjärven Uutisten Me-
Nyt-palstalla ja yhdistyksen nettisivuilla www.tampereendiabetesyhdistys.fi.

Tiedustelut: Pirkko Wallenius, p. 040 7306 323,
pirkko.wallenius@gmail.com.

Tervetuloa vertaistukiryhmän tapaamisiin!

YLEISÖLUENTO

Käytännön vinkkejä ravitsemusterapeutilta

*Mitä kuitua lautaselle? Miten suolaa voi vähen-
tää? Miten kasviksia voi lisätä ruokavalioon?*

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti,
TtM Niina Matikka

To 10.10.2024 klo 17.00–18.00

Ylöjärven pääkirjasto Leijan monitoimitila, Koi-
vumäentie 2

Luento järjestetään yhteistyössä Tampereen
seudun työväenopiston kanssa.



TAMPERE

VERTAISTUKI

50+ Tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

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

Kokoontumiset **keskiviikkoisin 18.9., 16.10.,
20.11. ja 11.12. klo 17.00.**

Erityisliikuntakortit toimialueellamme

Ylöjärvi

Erityisliikuntakortti ja erityiskuntosalikortti

Ylöjärvellä on tämän vuoden alussa otettu käyt-
töön erityiskuntosalin ja erityisliikuntakortin. Kortti
voidaan myöntää sellaisille kuntalaisille, joilla on
voimassa oleva EU-vammaiskortti, liikuntaesteis-
ten pysäköintilupa, näkövammais- tai kuulovam-
maiskortti. Näiden lisäksi erityisliikuntakortti voidaan
myöntää nimetyillä Kela-kortin tunnuksilla (esim.
diabetes 103 tai 215).

Uimakortti oikeuttaa käyntiin uimahallilla sekä ui-
mahallin kuntosalilla. Erityiskuntosalikortin voi os-
taa keskustan urheilutalon voimailusaliin, Kurun ur-
heilutalon kuntosaliin tai Viljakkalan kuntosaleille.
Kortteja on ostettavissa Ylöjärven uimahallin lipun-
myynnistä sekä Kurun ja Viljakkalan palvelupisteil-
tä. Kummatkin kortit ovat 10 kerran sarjakortteja.
Erityisliikuntakortin hinta on 36 euroa ja erityiskun-
tosalikortin hinta on 18 euroa. Kortit ovat henkilö-
kohtaisia ja oikeus etuuteen tulee esittää jokaisella
ostokerralla kassalla.

Tampere

Käytössä on kausiranneke, ja lisäksi 65 vuotta
täyttäneille tarjotaan maksuton sisäänpääsy uima-
halleihin arkisin kello 9–15.

Jo hankitun erityisliikuntakortin käyttöä voi jatkaa nor-
maalisti siinä olevan voimassaoloajan mukaisesti.

Nokia

**Erityisryhmien kymmenen kerran sarjakortti
uimahalliin**

10 kerran sarjakortin uimahalliin saa nimetyillä Ke-
la-kortin tunnuksilla (esim. diabetes 103 tai 215).

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

*Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiivi-
seen ryhmään!*

Kokoontumiset torstaisin 5.9., 10.10. ja 7.11.

Diabetes ja näkö

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

Keskustelukerho

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle!

KELA-korttia näyttämällä kymmenen kerran eri-
tyisryhmien uimakortin voi lunastaa uimahallin
lipunmyynnistä.

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

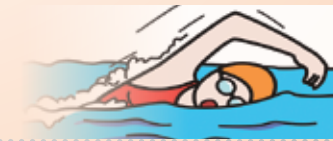
Pirkkala

Erityiskuntosalikortti

Erityiskuntosalikortti myönnetään Kela-korttiin mer-
kityn diagnoosin (esim. diabetes 103 tai 215) tai lää-
ketieteellisen lausunnon perusteella.

Erityiskuntosalikortin voi ostaa Pirkkalan vapaa-
aikeskuksen asiakaspalvelusta, Urheilutie 10. Kym-
menen kerran kortti maksaa 15 euroa, ja kortti on
voimassa kaikkina kuntosalin aukioloaikoina. Ensim-
mäisellä kerralla kuntosalikorttimaksu on 5 euroa.
Korttia ladatessa on näytettävä alennukseen oikeu-
tettava todiste.

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



Kerho kokoontuu **joka torstai klo 14.00. Syksyn ensimmäinen kerta 5.9.**

Käsityöhuornos

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

Kokoontumiset parittomien viikkojen tiistaisin klo 14.00 10.9. alkaen.

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Kokoontumiset toistaisin 12.9., 17.10. ja 14.11. klo 17.00.

Tyypitkaksi vertaistukiryhmä

Tyypin 2 diabetesta sairastavan hyvinvoinnin tueksi ja munuaisterveyden edistämiseksi. Keskustelua, pohdintaa, tietoa ja tekemistä ryhmässä vertaisohjaajien johdolla. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 7.8., 4.9. ja 2.10. klo 17.30.

RYHMÄ ON TÄYNNÄ!

LIIKUNTA

Juoksustartti

Ma 12.8.-2.9.2024 klo 17.00–18.00

Paikka: Sorsapuisto, Lähteenkadun ja Aaltosenkadun kulma

Hinta 20 €/4 kertaa jäsenille, 40 €/4 kertaa ei jäsenille.

Ohjaajana juoksuvalmentaja Pia Nykänen

Kaipaatko tukea juoksuharjoittelun aloittamiseen tai ideoita juoksuharjoitteluun? Kurssilla käydään läpi juokсутekniikan perusteita sekä tehdään juokсутekniikkaa kehittäviä harjoitteita. Säänmukainen varustus.

Sitovat ilmoittautumiset 5.8. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

Ryhmä toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään kahdeksan.

Footbic jalkajumppa

Footbic-harjoituksissa vahvistetaan pehmeiden

den 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.

Ma 19.8.-23.9.2024 klo 14.00–14.45 TÄYNNÄ!

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Ma 19.8.-23.9.2024 klo 15.00–15.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Sitovat ilmoittautumiset 12.8.2024 mennessä

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

Ke 16.10.-20.11.2024 klo 14.00–14.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Sitovat ilmoittautumiset 3.10.2024 mennessä

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

Ryhmien hinta jäsenille 12 €/6 kertaa, muille 20 €/6 kertaa.

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.

Mukaan mahtuu 10 henkilöä!

Footbic-jalkajumpan näytetunnit

Ti 27.8.2024 klo 17.00–17.45

To 29.8.2024 klo 14.00–14.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Maksuton yhdistyksen jäsenille, muille 5 €.

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.

Mukaan mahtuu 10 henkilöä!

Sitova ilmoittautuminen 22.8.2024 p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

Porrastreeni

Ti 3.9.2024 klo 17.30–18.30

Lähtö Pyynikin Näkötornin edestä

Porrastreeni on monipuolinen ja tehokas sekä edullinen kuntoiluun. Sen vaikutukset kohdistuvat koko kehoon: niveliin, luustoon, lihaksistoon sekä hengitys- ja verenkiertoelimiin. Porrastreeni sopii kenelle vain, koska kuormituksen ja harjoittelun vaikeustason pystyy suhteuttamaan omaan kuntotasoon. Lyhyen alkuverryttelyn jälkeen tehdään lihas-kuntotreeni portaissa.

Laita hyvät jalkineet jalkaan ja ota vesipullo mukaan!

Tilaisuus on maksuton!

Sitovat ilmoittautumiset 29.8. mennessä tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai 045 358 2505.

Kremppa-ryhmä

Kaipaatko tukea liikkumisen aloittamiseen tai lisäämiseen? Haittaako esimerkiksi olkapää-, lonkka- tai polvivaiva liikkumista? Jos vastasit kyllä, krempparyhmä on tarkoitettu juuri sinulle! Ryhmä on matalan kynnyksen liikkumisryhmä, jossa huomioidaan kremppat.

Ryhmässä kohennetaan liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa ja kestävyyttä.

Ma 23.9.-9.12.2024 klo 17.00–18.00 (23.9., 7.10., 28.10., 18.11. ja 9.12.)

Ryhmä kokoontuu yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Hinta jäsenille 25 €/5 kertaa, muut 50 €/5 kertaa. Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.

Mukaan mahtuu 10 henkilöä!

Sitovat ilmoittautumiset 12.9.2024 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

YLEISÖLUENNOT

Lisääkö yksi autoimmuunisairaus riskiä toiseen autoimmuunisairauteen?

Luennoitsijana endokrinologi, sisätautien erikoislääkäri Elina Pimiä, Diabetesliitto

Ti 17.9.2024 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla. Järjestäjänä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys, Pirkanmaan Kilpi ry ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Valtimosairaus ja flunssa – huomioita omahoitoon

Luennoitsijana yleislääketieteen erikoislääkäri,

diabeteslääkäri Reetta Welling, Pirha

Ke 23.10.2024 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla. Järjestäjänä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä?

Luennoitsijana neurologi Mika Koskinen, Tays

To 14.11.2024 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla. Järjestäjänä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys, Boehringer Ingelheim Finland Ky ja Tampereen Seudun työväenopisto.

TAPAHTUMAT

Taysin OLKA-piste

Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä **Maanantaisin 12.8., 9.9., 14.10. ja 9.12. klo 10.00–12.00**

Torstaina 14.11. klo 10.00–14.00 OLKA-pisteellä vietetään **Maailman diabetespäivää!** Tule kyselemään ja keskustelemaan!

Neuvontapäivät Tammelan lähitorilla

Maanantaisin 19.8., 16.9., 21.10., 18.11., 16.12. klo 11.00–12.00

Paikalla yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen. Tule kyselemään ja keskustelemaan! Mahdollisuus myös mittauttaa verensokeri maksutta. Ei ajanvaraus.

Kulttuurikävely Nekalan siirtolapuutarhalle

Ti 13.8. klo 17.00
Muotialantie 43, Tampere

Tutustutaan 90-vuotiaaseen puistoalueeseen ja poiketaan palstalla. Kesto noin 1 tunti. Reitti on helppokulkuinen, mutta mäkinen.

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

Kaikki joukolla suunnittelemaan yhdistyksen toimintaa!

Ma 26.8. klo 18.00

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Yleisön pyynnöstä kutsumme kaikki kiinnostuneet suunnittelemaan porukalla yhdistyksen tulevaa toimintaa.

Mikä sinulle on tärkeää yhdistyksen toiminnassa? Millaisia uudenlaisia tapahtumia toivoisit? Mitkä luentoaiheet kiinnostavat? Millaisesta vapaaehtoistoiminnasta olisit kiinnostunut?

Tarjoilun vuoksi toivomme ilmoittautumiset 22.8.2024 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

Aivotreeni

Ti 17.9. klo 14.00

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2-4. Aivot tarvitsevat sopivasti haasteita voidakseen hyvin ja säilyäkseen toimintakykyisinä. Aivotreenit luovat uusia hermosolujen välisiä yhteyksiä eli hermoverkkoja. Hyvin verkottu-

neet aivot ovat vastustuskykyisemmät muisti-sairauksien aiheuttamille muutoksille. Aivotreeni toteutetaan yhteistyössä Nääsville ry:n kanssa.

Sitovat ilmoittautumiset 2.9. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi. Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.

Diabetesta sairastavien LASTEN LIIKUNTAPÄIVÄ (8-12-vuotiaat)

La 21.9. klo 10-20.00

Varalan Urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere Päivän aikana liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona. Leirillä on mukana sairaanhoitaja. Tampereen yhdistyksen jäsenille omavastuu on 20 €/ muille 30 €. Hintaan sisältyy liikuntaohjelma, lounas, välipala ja päivällinen.

Sitovat ilmoittautumiset 22.8.2024 mennessä tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi. Lisätietoja: Pia Nykänen, p. 050 576 3313.

Perhetapahtuma syksyllä

Ajankohta ja ohjelma varmistuu kesän aikana. Lisätietoja seuraavassa TrenDissä ja nettisivuillamme.

Syyskokous

To 28.11.2024 klo 17.30 yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2-4.

Tyypin 2 diabeteksen ensitietopäivä

Ke 30.10. 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 erikoisruokavaliosta. Ensitietopäivä on maksuton. Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.



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 tyyppi 2 diabetesta tai olet sairastanut raskausdiabeteksen.

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

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!

Diabetesta sairastavien LASTEN LIIKUNTAPÄIVÄ 8-12-vuotiaaille

La 21.9.2024 klo 10.00-20.00
Varalan Urheiluopistolla
Tampereella

Päivän aikana liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona. Ohjelmassa on muun muassa frisbeegolfia, tempuilua, palloilua ja leiripäivä päättyy vesidiscoiluun.

Leirillä on mukana sairaanhoitaja. Tampereen yhdistyksen jäsenille omavastuu on 20 €/muille 30 €



Hintaan sisältyy liikuntaohjelma, lounas, välipala ja päivällinen.

Sitovat ilmoittautumiset 22.8.2024 mennessä tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi. Tämän jälkeen ilmoittautumisia ei enää oteta vastaan!

Lisätietoja: Pia Nykänen, p. 050 576 3313. Leirin järjestää Tampereen Diabetesyhdistys ry.

Insuliinia vai metformiinia raskausdiaabeteksen hoitoon?

- Väitöstutkimus voi muuttaa hoitosuosituksia

| Teksti Pirita Salomaa

Kuinka äidin sairastaman raskausdiabeteksen lääkehoito heijastuu lapsen terveyteen alakouluikäisenä? Tähän kysymykseen vastaa lääketieteen tohtoriksi keväällä 2024 väitelleen Elisa Paavilaisen tutkimustyö, jonka tulokset saatetaan tulevaisuudessa huomioida sekä suomalaisissa että kansainvälisissä raskausdiabeteksen hoitosuosituksissa.

Odottavan äidin aineenvaihdunnassa tapahtuu isoja muutoksia, jotka turvaavat sikiön normaalin kasvun. Jos äidin elimistö ei sopeudu muutoksista aiheutuvaan insuliinintarpeen lisääntymiseen, alkaa hänen verensokeritasonsa nousta. Raskausdiabeteksella tarkoitetaan tällaista ensimmäistä kertaa raskausaikana ilmenevää sokeriaineenvaihdunnan häiriötä.

Raskausdiabetesta sairastavien äitien sikiöt ovat vaarassa kasvaa liian suuriksi, koska verensokeria kulkeutuu istukan kautta sikiöön todellista tarvetta enemmän. Syntyvän lapsen isosta koosta aiheutuu vakavia riskejä sekä synnytykseen että vastasyntyneen terveydelle.

Äidin verensokeri korjaantuu tavallisesti synnytyksen myötä, mutta raskausdiabetekseen liittyy hoidettunakin riski tyypin 2 diabetekselle, ylipainon kehittymiselle ja sydän- ja verisuoni-taudeille niin äidille kuin syntyvälle lapselle.

Raskausdiabeteksen hoidon kulmakiviä ovat ruokavalionmuutokset ja liikunnan lisääminen. Nämä riittävät hoidoksi suurelleen osalle äideistä. Lähes neljännes sairastuneista tarvitsee kuitenkin lääkehoitoa.

Mukana yli 170 lasta

Raskausdiabetesta sairastavia on perinteisesti hoidettu insuliinilla. Sen vaihtoehto on tabletti-muotoinen metformiini, joka kulkeutuu istukan läpi sikiön verenkiertoon toisin kuin insuliini. - Tämän vuoksi on tärkeää selvittää metformiini-lääkityksen mahdollisia vaikutuksia lapsen myöhempään kasvuun, kehitykseen ja aineen-

vaihduntaan, Elisa Paavilainen kertoo väitöstutkimuksensa lähtökohdasta.

Turussa ja Oulussa satunnaistettiin vuosina 2005–2010 odottavia äitejä saamaan raskausdiabeteksen hoidoksi joko metformiinia tai insuliinia. Satunnaistaminen tarkoittaa sitä, että tutkimukseen osallistuneet valikoituvat sattumanvaraisesti jompaankumpaan lääkehoitoryhmään.

Tutkimukseen osallistuneille äideille syntyneistä lapsista 172 osallistui seurantatutkimukseen sinä vuonna, jona he täyttivät yhdeksän vuotta. Äidit ja lapset kutsuttiin tuolloin tutkimuskäynnille, jolla lasten kasvua, aineenvaihduntaa, kehon koostumusta, vatsan alueen rasvan määrää ja maksan rasvoittumista tutkittiin usein eri menetelmin. Samalla arvioitiin myös heidän kognitiivista ja psykologista suoriutumistaan.

Ei terveyseroja 9-vuotiailla

Tutkimuksessa ei havaittua eroa metformiinilla tai insuliinilla hoidettujen äitien lasten kasvussa, kehon koostumuksessa, aineenvaihdunnassa tai neuropsykologisessa suoriutumisessa 9-vuotiaina.

- Eroa ei ollut myöskään ylipainoisten osuudessa, mutta metformiinilla hoidettujen äitien lapsilla todettiin hieman korkeampi HDL-kolesteroli eli niin sanottu hyvä kolesteroli ja matalampi LDL-kolesteroli kuin insuliinilla hoidettujen äitien lapsilla, Paavilainen summaa.

Tämä metformiinia ja insuliinia raskausdiabeteksen hoidossa vertaileva seurantatutkimus 9-vuotiaiden lasten terveydestä on maailmanlaajuisesti suurin aineisto tällaisessa tutkimusasetelmassa.

Tutkittua tietoa metformiinin mahdollisia pitkäaikaisvaikutuksia lasten kasvuun kehitykseen ja aineenvaihduntaan alakouluikäisessä on ollut tähän asti hyvin vähän, ja tutkimuksen tulosten odotetaan vaikuttavan raskausdiabeteksen hoitosuosituksiin vahvistamalla metformiinin käyttöä insuliinihoidon rinnalla.

- Metformiini on insuliinia edullisempi ja tabletti-lääkkeenä äideille helpompi raskausdiabetek-

sen hoitomuoto. Tämän tutkimuksen valossa se on myös lapsille turvallinen ja saattaa jopa vaikuttaa positiivisesti heidän aineenvaihduntaansa, Paavilainen tiivistää.

Aivan kaikille raskausdiabetesta sairastaville tablettihoito ei yksinään riitä, vaan verensokerin pitämiseksi tavoitearvoissa voidaan tarvita metformiinin lisäksi myös insuliinia.

Seuraavatkin sukupolvet altistuvat

Suuri osa raskaana olevista naisista ohjataan Suomessa sokerirasituskokeeseen, joka tehdään raskausviikoilla 24–28. Esimerkiksi vuonna 2019 koeksessa kävi 66 prosenttia odottavista äideistä, ja heistä viidenneksellä todettiin raskausdiabetes.

Raskausdiabetes on kansanterveydellisesti merkittävä sairaus. Sen esiintyvyys on Suomessa kaksinkertaistunut kymmenen vuoden aikana, samaan aikaan lihavien synnyttäjien määrä on kohonnut.

Raskausdiabetes liitetään usein äidin ylipainoon, mutta uusimpien tutkimustulosten mukaan se on monitekijäinen sairaus, jonka kaikkia mekanismeja ei vielä tunneta, ja äitien taustat voivat olla hyvin erilaisia.

- Jotkin viimeaikaiset tutkimukset ovat antaneet viitteitä siitä, että raskausdiabeteksen vaikutukset saattavat periytyä ylisukupolisesti, ja aiheuttaa muutoksia vielä seuraavienkin sukupolvien aineenvaihduntaan, Paavilainen nostaa esiin uuden näkökulman raskausdiabeteksen ja sen hyvän hoidon merkitykseen.

Tutkijalääkärin sydämen asia

Paavilainen teki väitöstutkimustaan lääkärintyönsä rinnalla neljän vuoden ajan, ja kiittää niin tutkimuksensa ohjaajia kuin tutkimukseen osallistuneita perheitä – myös lasten isät osallistui tutkimukseen vastaamalla heille tehtyyn kyselyyn.

- Kutsuin itse suuren osan perheistä mukaan seurantatutkimukseen soittamalla äideille. Mukaan tulleet saivat tutkimuskäynnin jälkeen minulta palautteen tuloksista. Käyntiin sisältyi myös äideille tehtyjä mittauksia, minkä ansiosta osa äideistä sai tiedon kohonneesta tyypin 2 diabeteksen riskistään tai jo puhjenneesta sairaudesta.



Lasten terveys on sydämen asia raskausdiabeteksen lääkehoitoja tutkineelle lääketieteen tohtori Elisa Paavilaiselle.

Kuva: Vesa-Matti Väärä

Paavilainen sai väitöstutkimukseensa diabetesyhdistysten ja Diabetesliiton perustaman Diabetestutkimussäätiön apurahan vuonna 2020. Tutkimusasetelman ja -aineistojen keräämisen mahdollistivat osaltaan säätiön jo aiempina vuosina tutkimuksen käynnistämiseen myöntämät apurahat.

Tällä hetkellä erikoislääkäri, lääketieteen tohtori Elisa Paavilainen työskentelee lastenlääkärinä Varsinais-Suomen hyvinvointialueella perustason työtä tukevana jalkautuvana avopediatrina.

- Tämä tarkoittaa sitä, että perustason toimijat voivat konsultoida minua ja pyytää lastenlääkärin mukaan monialaiseen työskentelyyn. Näin pyrimme auttamaan matalalla kynnyksellä lapsia, joiden kohdalla perusterveydenhuollon palvelut eivät välttämättä yksinään ole tarpeeksi kattavia, mutta joiden pulmat eivät kuitenkaan vaadi lähetettä erikoissairaanhoidon piiriin, Paavilainen kuvaa sydämen asiakseen kokemaansa työtä.

Paavilainen suunnittelee jatkavansa myös tutkimuksen parissa.

- Tutkimusryhmän ajatus on, että palaisimme nyt tehdyssä tutkimuksessa mukana olleiden lasten terveystutkimuksen pariin, kun he ovat täyttäneet 15 vuotta.



Ketoaineet, ketoosi ja ketoasidoosi

Ketoaineet ovat happamia aineenvaihduntatuotteita, joita syntyy maksassa, kun elimistö tuottaa energiaa polttamalla rasvoja.

Kaikki insuliinipuutosdiabetesta sairastavat saavat hoitopaikasta ketoainemittarin.

Ketoaineita syntyy paastossa ja erittäin vähähiilihydraattisessa ruokavaliolla. Tällaista tilaa nimitetään ketoosiksi. Ketogeenisellä ruokavaliolla pyritään ylläpitämään ketoosia, koska se vähentää näläntunnetta ja ruokahalua.

Ketoasidoosi eli happomyrkytys on seurausta insuliinin puutteesta, jolloin happamia ketoaineita kertyy verenkiertoon. Insuliinin puutteessa veressä oleva sokeri ei pääse solujen käyttöön energiaksi. Tällöin maksassa käynnistyy sokerin uudismuodostus ja verensokeri nousee. Koska sokeri ei kuitenkaan insuliinin puutteen vuoksi pääse soluihin, maksa alkaa polttaa rasvakudoksen rasvahappoja soluille energiaksi. Niiden palaminen on kuitenkin epätäydellistä, ja elimistöön alkaa kertyä happoja eli ketoaineita. Samaan aikaan verensokeri jatkaa nousuaan.

Ketoasidoosi on hengenvaarallinen tila, jota ei saa missään tapauksessa sekoittaa ketoosiin. Ketoasidoosi hoidetaan aina sairaalassa, usein tarvitaan tehohoitoa.

”Ketoasidoosi on hengenvaarallinen tila, jota ei saa missään tapauksessa sekoittaa ketoosiin.”

Insuliinipuutosdiabetesta ovat mm. tyypin 1 diabetes, LADA-diabetes sekä muista haimasairauksista johtuva diabetes. Tablettihoitoisella tyypin 2 diabetesta sairastavalla haima tuottaa insuliinia, joten ketoasidoosia ei muodostu. Ketoasidoosin syynä on insuliinin saannin loppuminen tai insuliinin tarpeen voimakas lisääntyminen. Joskus ketoasidoosi muodostuu siinä vaiheessa, kun tyypin 1 diabetes puhkeaa. Muita syitä ovat äkillisen tulehdustaudin aiheuttama voimakas insuliinin tarpeen lisääntyminen tai perusinsuliinin toistuva unohtelu esimerkiksi hoitoväsymyksen vuoksi. Insuliinin teho saattaa myös hävitä, jos insuliini on ollut liian lämpimässä tai se on päässyt jäätymään. Pumpun käyttäjällä insuliinin puutos saattaa johtua pumpun letkun tai kanyylin ongelmista. Sairauspäivinä ketoaineet on syytä mitata, jos

verensokeri on yli 14 mmol/l tai jo aiemmin, jos yleistila heikkenee tai on ketoasidoosin oireita.

Toisinaan tyypin 1 diabeteksessa käytetään lisähoitona sokerinpoistajia eli STLG-2-estäjiä. Sokerinpoistajia käytettäessä happomyrkytys voi ilmaantua jo matalammillakin verensokerilukemilla. Sokerinpoistajia pitää aina jättää tauolle vatsataudin tai muun kuivumista aiheuttavan tilan vuoksi. **Pitkävaikutteista insuliinia ei saa koskaan jättää pistämättä!**

Ketoasidoosin oireet

- väsymys
- jano
- suurentuneet virtsamäärät
- verensokeri yli 14 mmol/l (STLG-lääkkeiden käyttäjillä matalampi)

Jos tilanne jatkuu

- pahoinvointi
- vatsakipu
- oksentelu
- uneliaisuus
- sekavuus
- puuskuttava, tiheä hengitys
- asetonin haju hengitykseen
- verenpaineen lasku
- tajunnan alentuminen

Ketoainemääritysten tulkitseminen*

Mittaustulos	Toimenpiteet
Alle 0,6 mmol/l	• Ei erityistoimenpiteitä.
0,6–1,5 mmol/l	• Korjaa kohonnutta verensokeria sairaspäiväohjeiden tai hoitopaikasta saamiesi ohjeiden mukaan. Tarkista verensokeri ja veren ketoaineet 2 tunnin kuluttua.
Yli 1,5–3 mmol/l	• Happomyrkytyksen riski on kasvanut. Ota lisäinsuliinia 30–50 % enemmän kuin ottaisit pelkästään kohonneen verensokerin korjaamiseksi. Jos olet huonovointinen tai verensokeri ei laske, ota yhteys hoitopaikkaasi.
Yli 3 mmol/l	• Korkea happomyrkytyksen riski. Hakeudu sairaalaan hoitoon viipymättä. Happomyrkytys voi edetä vaikeasteiseksi erittäin nopeasti.

*Viite: Sairaanhoidajan tietokannat: Ketoaineiden mittaaminen
Eero A. Kaprio ja Pirjo Ilanne-Parikka

Kuva: Abbott Oy

Toimintakyselyn tulokset ja yhteenvetoa

Tampereen Diabetesyhdistys teki kevään aikana kohdenetun toimintakyselyn yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi ja vuosien 2025–2026 toimintasuunnitelman tueksi. Kysely lähetettiin sähköpostilla 1 718 jäsenelle, joiden sähköpostiosoite oli tiedossa ja linkki kyselyyn lähti myös uutiskirjeen välityksellä. Vastauksia saatiin 332, mikä on aika pieni vastausmäärä. Vastaajista 60,6 prosenttia oli 63–79-vuotiaita ja 30,3 prosenttia 30–62-vuotiaita. Muutamia vastauksia saatiin myös yli 80-vuotiailta ja 18–29-vuotiailta. 70,3 prosenttia vastaajista sairasti tyypin kaksi diabetesta ja 20,6 prosenttia vastaajista oli tyypin 1 diabetesta sairastavia. Vastauksia saatiin myös diabetesta sairastavien läheisiltä ja lasten vanhemmilta. Kaikista yhdistyksen toimialueen kunnista tuli vastauksia, eniten tamperelaisilta. Yhdistyksen jäseniä vastaajista oli 99,1 prosenttia. Osassa vastauksista oli paikallisyhdistyksen ja Diabetesliiton toiminta mennyt sekaisin.

Yhdistyksemme jäsenmäärä on 3 533. Enemmistö jäsenistä sairastaa tyypin 2 diabetesta ja lapsia (0–17 v.) on jäsenenä vanhempiansa kautta 160. Naisia jäsenistä on 62 prosenttia ja miehiä 38 prosenttia. Jäsenistömme keski-ikä on 66,5 vuotta. Yhdistyksen toimialueeseen kuuluu Kangasala, Nokia, Pirkkala, Pälkäne, Ruovesi, Tampere, Virrat ja Ylöjärvi. Tampereen jälkeen eniten jäseniä on Kangasalla ja Ylöjärvellä. Vähi-ten jäseniä on Ruovesi-Virrat -alueella.

Kolme mielenkiintoista asiaa

Mielenkiintoista oli se, että 61,2 prosenttia vastaajista ei ollut käyttänyt lainkaan yhdistyksen palveluja ja 33,3 prosenttia oli käyttänyt palveluja vain kerran vuodessa. Palveluilla tarkoitettiin diabeteshoitajan, jalkojenhoitajan ja lääkärin vastaanottoja.

Mielenkiintoista oli myös se, että 76,1 prosenttia ei ollut osallistunut yhdistyksen järjestämään ryhmätoimintaan. Ryhmätoiminta sisälsi vertaisryhmien ja kerhojen lisäksi liikuntaryhmät. Ryhmätoimintaan osallistuneista 59 prosenttia vastasi, että toiminta vastasi hyvin odotuksia,

”Mielenkiintoista oli se, että 61,2 prosenttia vastaajista ei ollut käyttänyt lainkaan yhdistyksen palveluja ja 33,3 prosenttia oli käyttänyt palveluja vain kerran vuodessa.”

25,3 prosenttia erinomaisesti ja 12 prosenttia tyydyttävästi.

Mielenkiintoiset asiat sen kuin jatkuvat, sillä 61,7 prosenttia vastaajista ei ollut osallistunut yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin. Tilaisuuksilla tarkoitettiin yleisöluentoja, liikuntakokeiluja, perhetapahtumia, lasten liikuntaleirejä, retkiä ja matkoja. Yleisöluennoille osallistui 33,1 prosenttia, retkille ja matkoille 7,7 prosenttia, liikuntakokeiluihin 5,8 prosenttia ja perhetapahtumiin/lasten liikuntaleireille 3,1 prosenttia vastaajista. Tapahtumiin osallistuneista 61,7 prosenttia vastasi, että tilaisuus vastasi odotuksia hyvin ja 31,3 prosenttia vastasi erinomaisesti.

Vuonna 2023 järjestimme 20 yleisöluentoa toimialueemme kunnissa ja luentoja kuunteli noin 1 400. Verkon välityksellä luentoja kuunteli yli 700. Osallistujamäärät ovat arvioita, koska osa osallistujista ei halua merkitä tietoaan osallistujalistoihin ja verkon välityksellä saattoi yhden linkin takana olla useampi kuulija. Liikuntakokeiluja oli kymmenen ja osallistujia oli 156. Vertaisryhmiä ja -kerhoja sekä liikuntaryhmiä toimi 15. Kaiken kaikkiaan järjestimme tai olimme mukana 122 eri tapahtumassa ja tavoitimme noin 4 000 henkilöä.

Kolme tärkeintä toimintamuotoa

Tällä kertaa kysyimme vastaajilta kolmea tärkeintä yhdistyksen toimintamuotoa. Tärkeimpinä toimintamuotoina pidettiin TrenDi-jäsenlehteä (40,9 prosenttia) ja edunvalvontaa (40,6 prosenttia). Myös diabeteshoitajan, jalkojenhoitajan ja lääkärin palveluja pidettiin tärkeinä. 32,2 prosenttia piti tärkeänä jalkojenhoitajamme vastaanottoa, 27,6 prosenttia lääkärin vastaanottoa ja 25,4 prosenttia diabe-

teshoitajan vastaanottoa. 23,2 prosenttia piti luentoja tärkeinä. Etäluentoja piti tärkeänä 18 prosenttia. Matkoja ja retkiä piti tärkeänä 20,4 prosenttia vastaajista.

Edunvalvonta on yksi yhdistyksen tärkeimmistä toimintamuodoista ja oli hienoa huomata, että vastaajat arvostavat sitä. Edunvalvonta ja vaikuttaminen eivät aina näy jäsenistölle. Viime vuonna nostimme esille muun muassa Insuliinien apteekkivaihdon ja hoitotarvikejakelun tietoturvan. Teimme myös kyselyn diabeteshoidon kokemuksista ja hoitotarvikejakelun toimivuudesta. Saadut vastaukset toimitimme Pirkanmaan hyvinvointialueen päättäjille. Tämän vuoden toukokuussa toimme huolemme esiin koskien tyypin kaksi diabetesta sairastavien verenokeriliuskojen saannin heikentymisestä. Yhdistyksemme tekemän työ palvelee kaikkia diabetesta sairastavia Pirkanmaalla, ei vain Tampereen yhdistyksen jäseniä.

Diabeteshoitajan ja jalkojenhoitajan palvelut tulevat jatkumaan. Myös maksuttomat ensitietopäivät tyypin 2 diabetekseen sairastuneille ja heidän läheisilleen jatkuvat. Diabeteslääkärin löytäminen on ollut haasteellista, emmekä etsinnöistä huolimatta ole vielä löytäneet uutta lääkäriä. Kohta on kaikki kivet ja kannot käännetty asian suhteen.

Tiedotus

Yhdistyksen toiminnasta saatiin eniten tietoa TrenDi-jäsenlehden kautta (74,2 %). Uutiskirjeen kautta tietoa sai 33,6 prosenttia ja yhdistyksen nettisivujen kautta 33,3 prosenttia vastaajista. Yleisöluennoista osallistujat saivat eniten tietoa Tamperelaisesta tai muista paikallislehdistä sekä yhdistyksen jäsenlehestä. Tiedottamista piti riittävänä 89,7 prosenttia vastaajista ja 10,3 prosenttia vastaajista piti tiedottamista riittämättömänä.

Saamme säännöllisesti TrenDi-jäsenlehestä hyvää palautetta, ja se onkin yksi tärkeimmistä tiedotuskanavistamme ja hienoa, että myös jäsenistö arvostaa jäsenlehteä. Vuoden ensimmäinen TrenDi postitetaan kaikille jäsenille ja seuraavat lehdet vain jäsenmaksunsa maksaneille. Osassa vastauksista tuntui Diabetes-lehti ja TrenDi sekoittuneen.

”Edunvalvonta on yksi yhdistyksen tärkeimmistä toimintamuodoista ja oli hienoa huomata, että vastaajat arvostavat sitä.”

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. Lähellä.fi-verkkopalvelun kautta tapahtumatiedot välittyvät myös erilaisiin julkisiin tapahtumakalentereihin. Lisäksi yhdistyksen tapahtumat löytyvät Diabetes-lehdestä ja Diabetesliiton tapahtumakalenterista.

Ruusuja ja risuja

Avoimissa vastauksissa tuli paljon kiitosta yhdistyksen toiminnasta. Yhdistyksen toimintaa pidettiin tarpeellisena ja hyvänä. Työtämme arvostettiin ja pidettiin tärkeänä sekä palveluja riittävinä. Vastausten mukaan yhdistykseen on helppo tulla.

Muutama vastaaja piti yhdistyksen palveluja hintavana ja muutama ihmetteli miksi palveluista ja toiminnoista pitää maksaa. Muutamissa vastauksissa yhdistyksen todettiin viettävän hiljaiseloa ja olevan näkyvätkin onko kysyttiin, onko viestintä riittävää. Myös parkkipaikkojen vähyyttä kritisoitiin. Mielestämme yhdistyksen toimintatilat sijaitsevat keskeisellä paikalla hyvien kulkuyhteyksien varrella. Vain parkkipaikkojen riittävyydessä on ongelmia kuten kaikkialla kantakaupungissa.

Kysyttiin myös, onko yhdistyksellä kanavaa, mihin voisi ehdottaa ideoita toiminnan kehittämiseksi ja antaa palautetta. Yhdistyksen työntekijöihin voi olla yhteydessä sähköpostilla, tekstareilla, Whatsappilla, puhelimitse tai kirjeitse tai poiketa toimistolla aukioloaikoina. Myös hallituksen jäsenille voi lähettää viestiä. Lisäksi

”Yhdistyksen toimintaan ovat kaikki tervetulleita, eikä toimintaan osallistuminen edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.”

yhdistyksen nettisivuilla on lomake, jonka kautta voi antaa palautetta ja esittää toiveita. Yhteyshenkilöt löytyvät TrenDi-lehden takakannesta ja nettisivuiltamme tampereendiabetesyhdistys.fi. Myös sosiaalisen median kanavat ovat käytössä.

Vertaistukea ja vertaistukiryhmiä toivottiin niin aikuisille, perheille kuin läheisille. Vertaisryhmät ja -kerhot eivät toimi ilman vapaaehtoisia vertaisohjaajia. Meillä on ollut jo useamman vuoden vaikeuksia löytää vapaaehtoisia toimintaamme. Olisiko sinulla esimerkiksi kerran kuukaudessa tunti tai kaksi aikaa toimia vertaisohjaajana? Suurin pula tällä hetkellä on perhetoiminnasta ja tyypin 2 diabetesta sairastavien ryhmistä.

Yhdistyksen toimintaan ovat kaikki tervetulleita, eikä toimintaan osallistuminen edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Kuitenkin koska ilman jäseniä ei yhdistystä eikä toimintajamme olisi, on osa toiminnasta suunnattu vain jäsenille. Jäsenille myös osallistumis- ja toimistomaksut sekä myytävät tuotteet ovat edullisemmat. Yhdistyksellä on sekä maksuttomia että maksullisia tapahtumia. Olemme yrittäneet pitää osallistumismaksut pieninä.

Mitä toivottiin?

Avoimissa vastauksissa toivottiin lisää luentoja, uudenlaisia tapahtumia ja toimintoja sekä toimintaa sivukylille. Myös perheille, lasten vanhemmille ja työikäisille toivottiin toimintaa. Liikuntakokeiluja ja liikuntaryhmiä sekä painonhallintaryhmä olivat muun muassa listalla. Se vastauksissa jäi epäselväksi, että millaista toimintaa toivotaan ja mihin oltaisiin valmiita sitoutumaan. Näihin olisi kiva saada konkreettisia vastauksia kohderyhmiltä.

Viime vuonna jouduimme perumaan kahdeksan tapahtumaa vähäisen ilmoittautumismäärän takia ja tänä keväänä on jouduttu perumaan useita

Tule suunnittelemaan yhdistyksen toimintaa!

Kyselyyn vastanneilla oli paljon ideoita ja innokkuutta suunnitella yhdistyksen toimintaa, joten päätimme järjestää tilaisuuden, jossa ideoita ja toiveita voidaan konkreettisesti viedä eteenpäin ja suunnitella ensi vuoden toimintaa.

Millaisia uudenlaisia tapahtumia toivoisit? Mitkä luentoaiheet kiinnostavat? Millaisesta vapaaehtoistoiminnasta olisit kiinnostunut?

Tervetuloa ideoimaan yhdistyksen toimintaa maanantaina 26.8.2024 klo 18.00 yhdistyksen toimitiloihin, Lähteenkatu 2-4.

Tarjoilun vuoksi toivomme ilmoittautumiset 22.8.2024 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.

tapahtumia. Myös lasten liikuntaleiri peruuntui tältä kesältä vähäisen kiinnostuksen takia.

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 vaikeaa, eikä toimivaa tiedotuskanavaa ole yrityksistä huolimatta löydetty. Työikäisille on yritetty järjestää toiveiden mukaan toimintaa ilta-aikaan, mutta osallistujia on ilmoittautunut tapahtumiin vain muutama ja tämän takia tapahtumia on jouduttu perumaan.

FreeStyle Libre 3

Minuutin välein päivittyvät glukoosilukemat yhdistettynä mylife Loop -automaattiseen insuliinin annostelujärjestelmään helpottavat diabeteksen hallintaa.

4,20 mmol/L



Lue lisää osoitteesta [FreeStyle.Abbott](https://www.FreeStyle.Abbott) tai skanna QR-koodi.

 **Abbott**
life. to the fullest.®

Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamistarkoituksessa, eikä niissä ole todellisia potilaita tai potilastietoja. FreeStyle Libre 3 -sensori on hyväksytty käytettäväksi mylife Loop -järjestelmän kanssa. Automaattinen insuliinin annostelujärjestelmä mylife Loop muodostuu mylife CamAPS FX -sovelluksesta* ja mylife YpsoPump -insuliinipumpusta.

*HUOM. Saatavana Android-sovelluksena, iOS on tulossa myöhemmin.

FreeStyle Libre 3 -jatkuva glukoosinseurantajärjestelmä on CE-merkitty lääkinällinen laite. CE 2797. Valmistaja: Abbott Diabetes Care Ltd., Range Road, Witney, Oxon, OX29 0YL, UK. CamAPS FX on CE-merkitty lääkinällinen laite. CE 2797. Valmistaja: CamDiab Ltd, Level 4, Institute of Metabolic Science; Box 289, Addenbrooke's Hospital, Hills Rd; Cambridge CB2 0QQ; Yhdistynyt kuningaskunta.

mylife™ YpsoPump® on CE-merkitty lääkinällinen laite. CE 0123. Valmistaja: Ypsomed AG, CH-3401 Burgdorf, Switzerland.

© 2024 Abbott. Sensorin ulkokuori, FreeStyle, Libre ja niihin liittyvät tavaramerkit ovat Abbottin tavaramerkkejä. myLife™ ja YpsoPump® ovat Ypsomed AG:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. CamAPS® on CamDiab Ltd:n rekisteröity tavaramerkki. Muut tavaramerkit ovat omistajiensa omaisuutta. Lue mylife™ CamAPS® FX -sovelluksen mukana seuraavat käyttöohjeet FreeStyle Libre 3 -sensorin käytöstä yhdessä mylife™ Loop™ -automaattisen insuliinin annostelujärjestelmän kanssa. ADC-88404 v1.0 04/24



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.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
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 erityispätevyys
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 liikumisesteisen pysäköintiluvalla.

Trendi

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: 3700 kpl

Kannen kuva:

Outi Viljanen