

# TrenDi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

4 | 2022

Juhlitaan  
**70**-vuotiasta  
yhdistystä!



• Tervetuloa syyskokoukseen 29.11.  
• Kevään luennot

## Lääkärit

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

**Diabeteshoitaja** 10 €/24 €

**Jalkojenhoitaja** 50 €/55 €

**Ravitsemusterapeutti** 100 €



## 2 viikon glukoosimonitorointi (Libre)

110,00 €

- Lääkärin läheteellä
- Kela-korvaus
- Sisältää ohjauksen

38 €

## Libre jatkuvaan käyttöön

- Aloituspaketti
- FreeStyle Libre -lukija
- Sensori 1 kpl
- Ohjaukset

160,00 €

- Jatkossa sensori
- Ei Kela-korvausta

70,00 €

Muutokset hintoihin mahdollisia.



## Mittaukset

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

**Jäsenhinta koskee Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.**

**Maksut pankkikortilla tai käteisenä.**

## Ajanvaraus

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

## Kannatusjäsenyys

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

**IBAN-tilinumero:**

FI66 5730 0821 0963 99  
BIC-koodi: OKOYFIHH

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

## PÄÄKIRJOITUS

### Syksyinen tervehdys Pirkanmaan hyvinvointialueelta

Tahtoa, intoa ja vastuullisuutta. Nämä sanat kuvaavat varmasti parhaiten sitä tunnelmaa, jolla Pirkanmaan hyvinvointialuetta on lähdetty rakentamaan. Kevät vierähti lähinnä hallinnon rakentamisessa ja johtavien viranhaltijoiden haussa. Elokuun alusta saimme heistä ensimmäiset töihin ja valmistelu onkin lähtenyt riipeasti liikkeelle.

Turvallinen siirtymä on syksyn tärkein ohjaava tekijä. Miten pystymme takaamaan sen, että asiakkaiden hoitoon ei tule katkoksia, jokainen tietää mihin hänen pitää ottaa yhteyttä, ja mitkä puhelinnumerot toimivat, kun tarvitsee apua. Pelastuslaitoksen valmiuden tulee olla katkeamatonta joka tilanteessa. Tässä työssä tiedottamisella on erittäin merkityksellinen rooli. Pirkanmaan pirstaleinen potilasjärjestelmä tuo mukanaan myös haasteita, joiden parissa ICT-puoli työskentelee tiiviisti. Tehtävien alkaessa 1.1.2023 meillä ei ole yhtenäistä järjestelmää, joten asiakkaiden tiedot ovat oman kotikunnan järjestelmässä.

Tavoitteena on järjestää sote-palvelut pirkanmaalaisille sujuvasti, tarpeen mukaan. Tarvittava palvelu tulee olla helposti saavutettavissa ja pompottelua luukulta toiselle ei saa olla.

Henkilöstön pysyvyyteen ja saatavuuteen on kiinnitettävä erityistä huomiota ja tehtävä toimia sen eteen. Pysyvät hoitosuhteet ovat niin sosiaalisessa tuessa, kuin terveydenhoidossa onnistumisen kannalta merkittävä tekijä.

Rahoituksen riittävyys on paljon syksyllä puhututtanut asia. Pirkanmaan hyvinvointialue on yksi yliopistollisista alueista. Yliopiston tutkimus, kehitys, innovaatio ja opetus tehtävää ei ole rahoituksessa erikseen huomioitu. Kuitenkin näissä asioissa tehty työ koituu lopulta koko Suomen hyväksi. Erityisesti hoitoon ja tutkimusmenetelmiin kehitettävät laitteet, mittarit ja muut asiakkaan ja hoitotyön arkea helpottavat uudet välineet, ovat todella tär-



**”Tavoitteena on järjestää sote-palvelut pirkanmaalaisille sujuvasti, tarpeen mukaan.”**

keitä. Niitä kehittämällä nopeutetaan hoitoja, pystytään vähentämään turhia käyntejä fyysisesti toimipisteissä ja silti seurantaa voidaan tehdä tiiviisti ammattilaisten toimesta. Yhteydenottokanavia on myös kehitettävä. Digitaalisia palveluita on hyödynnettävä lisää, nämä myös helpottavat monen arkea. Unohtaa ei kuitenkaan saa ihmisiä, jotka syystä tai toisesta eivät ole digitaalisten palveluiden käyttäjiä. Heidän palveluidensa on toimittava hyvin perinteisemmällä keinoilla.

Hyvin toimivaa ja onnistuneesti rakennettua hyvinvointialuetta ei tehdä pelkästään sisältä päin. Onnistuaksemme tässä valtavan isossa ja vastuullisessa tehtävässä, tarvitsemme yhteistyöhön niin lakisääteiset vaikuttajatoimielimet, vammais- ja vanhusneuvoston sekä nuorisovaltuuston, että kolmannen sektorin toimijat. Järjestöillä ja liitoilla on merkittävä tehtävä tuoda tietoa ja käydä vuoropuhelua hyvinvointialueen toimijoiden kanssa. Hyvinvointialueen ja järjestöjen välille on luotavat pysyvät vuoropuhelun mallit, joilla saamme parhaan mahdollisen tuloksen aikaiseksi. Näitä malleja luodaan nyt syksyn ja ensi kevään aikana. Pidetään yhteyttä!

Hanna Laine  
aluehallituksen 1. varapuheenjohtaja





**Toiminnanjohtajan terveiset!**

**V**ielä on vuotta ja toimintaa jäljelle, vaikka suunnitelenkin jo kovaa vauhtia ensi vuoden toimintaa ja tapahtumia sekä mietin rahoituskuvioita. Vuodelle 2023 on luvassa mielenkiintoisia luentoja ja tapahtumia. Mistä luentoaiheista sinä olisit kiinnostunut? Millaiseen tapahtumaan osallistuisit?

Kirjoittaessani toiminnanjohtajan terveisiä on menossa kysely, jossa selvitämme, miten toimialueellamme diabeteksen hoito on järjestetty ja miten diabeetikot saavat diabeteksen hoitoon liittyviä palveluja. Kyselyn tulokset julkaisemme nettisivuillamme. Loppuvuodesta on tarjolla vielä muutama yleisöluento ja teemailta. Jalkaudumme myös kertomaan yhdistyksen toiminnasta ja diabeteksesta Taysin OLKA-pisteelle, Tammelan lähitorille, Tullintorin kauppakeskukseen ja Nokialle SPR:n tiloihin.

Syyskokouksessa tiistaina 29.11. klo 18.00 sinulla on mahdollisuus vaikuttaa tulevan vuoden toimintaan, kun hallituksen esitys vuoden 2023 toiminnasta esitetään kokousväelle. Syyskokouksessa päätetään myös vuoden 2023 jäsenmaksu ja valitaan hallituksen puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Kokouksessa jokaisella jäsenellä on mahdollisuus vaikuttaa oman yhdistyksen toimintaan ja sen kehittämiseen sekä olla valitsemassa henkilöitä, jotka päättävät yhdistyksen asioista. Mitäpä, jos tulisit tänä vuonna vaikuttamaan vuosikokoukseen päätöksiin?

Yhdistyksen juhluvuoden aikana olemme tuoneet esille yhdistystä ja yhdistyksen toimintaa eri tiedotuskanavissa. Keväällä jäsenillä oli mahdollisuus lunastaa jäsenhinnalla Särkänniemen rannekkeita, toritapahtumassa jaoimme 70 kappaletta ämpäreitä, golf-palloja ja tuubihui-

veja. Kesällä oli suosituista CCS-jalkavoiteesta jäsentarjous. TrenDi-jäsenlehden mennessä painoon on myös yhdistyksen historiikki on loppusuoralla ja tavoitteena on julkaista historiikki marraskuun aikana. Matti Wacklin on taltioinut historiikkiin yhdistyksemme tarinan, joka kertoo ennen kaikkea niistä ihmisistä, jotka ovat vuosien kuluessa toimineet yhdistyksessä. Historiikki kertoo diabeetikkojen yhteisöllisyyden syntymisestä ja kehittymisestä, edunvalvonnasta, diabeteksen hoidon kehittymisestä sekä diabetesyhdistysten järjestäytymisestä Suomen toiseksi suurimman ja viidenneksi vanhimman paikallisyhdistyksen näkökulmasta.

Yhdistys juhlisti 70-vuotista taivaltaan toritaipatumalla Tammelan torilla, jossa jaossa oli ämpärillinen diabetestietoa. Aurinkoinen ja lämmin elokuun päivä suosi tapahtumaa ja teltallamme vieraili noin 200 henkilöä. Ilmainen verensokerinmittaus kiinnosti ja mittauksia tehtiin 167. Juhlinta jatkuu torstaina 17.11. klo 13–18.00, jolloin on tarjolla kakkukahvit yhdistyksen tiloissa. Lauantaina 19.11 on Tampereen kaupungin tarjoama juhlatilaisuus Raatihuoneella. Raatihuoneentilaisuus on tarkoitettu yhdistyksen jäsenille.

Yhdistyksen hallituksen jäsenet ja työntekijät ovat aktiivisesti osallistuneet sote-uudistuksen valmisteluun Pirkanmaalla ja yhdistys toivoo, että sote-uudistuksen myötä toiminta-avustukset olisivat budjetoitu pitkäjänteisemmin, jotta toimintaa voisi suunnitella pidemmälle tulevaisuuteen. Nyt toiminta suunnitellaan lähinnä vuosi kerrallaan. Edelleen mietittävää, mikä on yhdistyksen rooli sote-uudistuksessa. Entä, mitä on tulevaisuuden yhdistystoiminta? Mistä löytyy aktiivisia toimijoita yhdistykseen? Onko tulevaisuudessa yksi iso, alueellinen yhdistys vai useita pieniä yhdistyksiä? Samat asiat, jotka alkuvuodesta pohdituttivat, ovat siis edelleen ajankohtaisia.

Asunto Oy Akonpuiston kiinteistön vuokrasopimus päättyi 28.2.2020 ja neuvottelut uudesta vuokrasopimuksesta ovat edelleen kesken. Tontin omistaa Sara Hildenin Säätiö. Tontin omistajan mukaan sopimus syntyy samalla lisärakentamisen kanssa. Mitään uutta kerrottavaa ei valitettavasti edelleenkaan ole asian suhteen.

Mukavaa loppuvuotta kaikille!

Pia Nykänen, toiminnanjohtaja

## Perintöasiaa

Asialainen influenssa raivosi Suomessa 1950-luvulla. Äitinikin sairastui tautiin ja paroneminen oli hidasta. Lääkäri määräsi lääkkeitä, mutta mikään ei näyttänyt auttavan jatkuvaan väsymykseen. Hän oli silloin viisikymppinen ja työelämässä mukana.

Lopuksi apu tuli ihmeellisen unen avulla. Äidin äiti oli kuollut yli 20 vuotta sitten. Unessa hän oli tarttunut äitini olkavarteen ja puristanut sitä niin kovasti, että kipeää oli tuntunut. Äiti oli moittinut häntä ja oli saanut vastaukseksi: "Ei se kauan ole kipeä, mutta koko elämäsi joudut sitä seuraamaan."

Aamulla uni tuli mieleen ja asia selveni. Hän meni jälleen lääkäriin. Silloin todella mentiin vastaanotolle ilman viikkojen odotuksia! Heti aluksi lääkäri sai kuulla pontevasti ilmoitetun asian: "En lähde pois, ennen kuin saan selvyyden taudistani. Onko minulla kenties jokin perinnöllinen sairaus?" Silloin vasta lääkäri otti sokerikokeen ja vihelsi, kun asia selvisi: "Teillähän on sokeritauti!"

Siitä alkoi sitten ruokavalio. Kun se ei riittänyt, aloitettiin tablettihoito. Kyläilyssä oli ongelma. "Ota nyt tästä, kyllä sinä sen verran siedät." Silloin ei oltu vielä totuttu ruoka-aineongelmiin. Vähitellen potilas itsekin alkoi lipsua pois anetuista ohjeista. Seurauksena oli insuliinin aloitus. Se oli aikamoinen tempu nykyiseen verrattuna. Kun kävin kotona, minua kauhistutti sellainen iso ruisku, jossa oli sekä lasia että metallia. Ruiskut steriloiitiin kiehuuttamalla niitä vesikattilassa. Insuliini oli pikku pullossa, josta sitten otettiin ruiskuun tietty annos.

Äitini kuoli 73-vuotiaana moniin muihin vaivoihin. Sen jälkeen hakeuduin itse tutkimuksiin mahdollisen perinnön vuoksi. Heti tuli tietoa. Nuori naislääkäri sanoi: "Teissä on vanhuusiän sokeritauti". Olin 43-vuotias ja sanat vähän järkyttivät. Sitten alkoivat omat ruokavalio- ja tablettihojelmat. Ne eivät sujuneet yhtään paremmin kuin äidilläikään. Tosin vierailuissa jo ymmärrettiin paremmin ruokavaliot.



Jouduin 75-vuotiaana suureen leikkaukseen, jolloin parin viikon aikana suun kautta syöminen ei onnistunut. Näin ollen tabletti oli vaihdettava insuliinipistokseen. Iloinen yllätys oli nykyaikainen pistoshoito. Sievä kynä oli helppo käyttää. Annoskoko helposti saatavilla ja koko hoito helppoa!

Nykyisin ei ole mitään syytä pelätä ottaa käyttöön insuliini. Pistokset sujuvat paljon helpommin, kun välineet ovat aivan toisenlaiset kuin ennen. Ainakin täällä Tampereella on nykyisin erinomaisen hyvin järjestetty mittausvälineiden jako kolmen kuukauden välein. Arvokasta työtä tekevät myös Diabetesliitto ja paikallisyhdistykset. Erinomaisia ovat myös niiden järjestämät opastustilaisuudet ja kurssit.

Näitä asioita tuli mieleen nyt 90-vuotiaalle Kerttu-tyttarelle, joka perintötäudista huolimatta on saanut elää suhteellisen tervettä elämää. Diabetes kannattaa pitää hyvänä kaverina ja pitää siitä huolta! Kun tulee lipsumista ohjeista, niin sitten niskasta kiinni ja kuri takaisin.

Näin muisteli Tampereella syksyllä 2022  
Kerttu Luoma-aho





## ÄMPÄRIJUMPPA

- Täytä ämpäri esimerkiksi hiekalla tai soralla
- Tee liikkeet rauhallisesti
- Toista jokaista liikettä 8–12 kertaa



### 1. Ämpäri vartalon ympäri

Seiso jalat pienessä haara-asennossa, varpaat ja polvet samaan suuntaan. Kierrätä ämpäriä vartalosi ympäri vaihtamalla ämpäriä kädestä toiseen vartalon edessä ja takana. Vaihda välillä suuntaa.



### 2. Kyykky

Seiso leveässä haara-asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Jännitä hieman vatsalihaksia ja pidä selkä suorana. Tee kyykistysliike ja nouse takaisin ylös. Ämpäri on vartalon edessä.



### 3. Kulmasoutu

Ota tukea polvesta tai tuolista saman puolen kädellä. Vedä ämpäri yläselän lihaksilla kohti kylkeä mahdollisimman lähellä vartaloa ja palauta jarruttaen alas. Tee sama toisella kädellä.



### 4. Sivutaivutus

Seiso leveässä haara-asennossa ämpäri oikeassa kädessä. Taivuta vartaloa pitkälle sivulle ja palauta takaisin keskelle. Tee sama toiselle puolelle.



### 5. Pystysoutu

Seiso pienessä haara-asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Ämpäri vartalon edessä myötäotteella. Vedä ämpäri leukaa kohti läheltä vartaloa kyynärpäät edellä ja laske hitaasti alas.



### 6. Joustokyykky

Seiso leveässä haara-asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Jännitä hieman vatsalihaksia ja pidä selkä suorana. Tee kyykistysliike ja joustu muutama alaspäin ja nouse takaisin ylös.



### 7. Hauiskääntö

Seiso pienessä haara-asennossa, varpaat ja polvet samaan suuntaan. Ämpäri oikeassa kädessä vastaotteella. Ojenna kädet suoraksi ja koukista ne ylös asti. Laske ämpäri alas ja päästä ne hitaasti alkuasentoon. Tee sama toisella kädellä.

MUKAVIA JUMPPAHETKIÄ!

# Maailman diabetespäivää vietetään 14.11.

## Hyvä hoito kantaa huomiseen!

Maailman diabetespäivä on diabetesta sairastavien oma erityinen päivä. Kansainvälinen diabetesjärjestö IDF nosti vuonna 2021 Maailman diabetespäivän teemaksi diabeteksen hoidon saatavuuden (Access to Diabetes Care), ja se jatkaa samalla teemalla tänäkin vuonna. Suomen Diabetesliitto tarttuu samaan ongelmaan viestillä Hyvä hoito kantaa huomiseen.

Yli 90 prosenttia diabeteksen hoidosta on omahoitoa. Saatko sinä tarvitsemasi välineet, ohjauksen ja tuen? Entä milloin olet ollut viimeksi diabeteshoitajan tai lääkärin vastaanotolla?

Maailman diabetespäivän teema liittyy vahvasti vaikuttamistoimintaan. Vaikuttamis- ja edunvalvontatyö on tärkeää, mutta usein näkymätöntä työtä, jota yhdistys tekee diabeetikoiden ja heidän läheistensä arkielämän tueksi. Työ on myös jatkuva muuttuvassa toimintaympäristössä.

Tarjoamme edullisesti diabeteshoitajan, jalkojenhoitajan ja ravitsemusterapeutin palveluja sekä lääkäripalveluja. Opastamme myös hoitovälineiden käytössä. Järjestämme omahoidon

tueksi tyyppin 2 diabeetikoille ensitietopäiviä, joihin myös läheiset ovat tervetulleita. Päiväkotien ja koulujen henkilökunnalle järjestämme käytännönläheisiä diabeteskoulutuksia. Diabeteshoitajamme käy pitämässä koulutuksia myös päiväkotit- ja koulukohtaisesti.

## Reseptit diabeteksen hoitovelkaan

- Tehokas hoidonohjaus sairastuneille.
- Ajanmukaiset hoitovälineet ja opastus niiden käyttöön.
- Pääsy vastaanotolle tarvittaessa.
- Diabeteksen vaativan hoidon osaamisen keskittäminen.



## Diabetes Wellness Suomi ei ole diabetesyhdistyksen toimintaa!

Joulu lähenee ja postiluukusta saattaa jälleen tipahtaa Diabetes Wellness Suomi säätiön joulukortteja 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 parannuskeinon löytämiseksi diabetekseen.

**Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Tampereen Diabetesyhdistyksen tai Suomen Diabetesliiton kanssa eivätkä kerätyt lahjoitukset ohjauddän 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 2022 apurahoja myönnettiin kaikkiaan 550 000 euroa yhteensä 23 tutkijalle tai tutkimusryhmälle.

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



## KANGASALA

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

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

### Äijärinki

Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai diabetesriskissä oleville miehille. Äijärinki kokoontuu kuukauden ensimmäinen torstai klo 18.00 Hengitysyhdistyksen Silmukellarissa, Toivontie 1 C 19.

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

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

### Kuhmalahden diabeteskerho

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

### Tampereen Diabetesyhdistys 70 vuotta

Luopioisten ja Kuhmalahden diabeteskerhojen yhteiset kakkukahvit **14.11.2022 klo 14.00**. Luopioisten Yhdistysnurkassa, Keskitie 5. Tervetuloa!

### YLEISÖLUENTO

#### Tarvitsenko lisäravinteita? Voiko luontais tuotteista olla haittaa?

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti Niina Matikka

Aika: ti 22.11.2022 klo 17.30–18.30  
Paikka: Kangasalan kirjasto, Harjula-Sali, Keskus-

aukio 2  
Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys ry ja Valkeakoski-opisto.

### LIIKUNTA

#### Kuntosaliryhmä

Aika: keskiviikko klo 16.30–17.30 (60 min)  
11.1.–26.4.2023/ 16 kertaa  
Paikka: Pitkäjärven koulun kuntosali, Vatialantie 4 A  
Hinta: 50 €/ 16 kertaa jäsenille ja 75 €/ 16 kertaa ei jäsenille.

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen. Ohjaaja ei ole paikalla joka kerta. Kesken kauden mukaan tulleiden hinnoissa huomioidaan käyntikerrat. Sitova ilmoittautuminen puh. 045 358 2505 tai [tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi)

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



## NOKIA

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

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

### Diabetestapahtuma

Maanantaina 21.11.2022 klo 10.00–13.00  
SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2. kerros.  
Ilmainen verensokerinmittaus.

Paikalla on yhdistyksen diabeteshoitaja ja toiminnanjohtaja. Tervetuloa keskustelemaan ja kyselemään!





## PIRKKALA

### PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri) p. 040 731 4270, anneli.jylha@diabetes.fi  
Paavo Rantala (rahastonhoitaja) p. 0400 722 517 paavo.rantala@sekl.fi

### RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

#### PIRKKALAN OMA-RYHMÄ

ETSII UUSIA HENKILÖITÄ KESKUUTEENSA.

Oma-ryhmä on tyyppin 1 diabeetikoiden tukiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon koheneminen.

RYHMÄN KOKOONTUMISET OVAT TOISTAISEKSI TAUOLLA OSANOTTAJAPULAN VUOKSI.

Ilmoittautumiset ryhmään ja tiedustelut: Matti Pirhonen, p.050 3202 890, matti.j.pirhonen@gmail.com

#### 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 elämäntilaa. Tervetuloa mukaan.

ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin klo 18.00. Tiedustelut: Paavo Rantala, p. 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi  
ITE-ryhmät kokoontuvat Elokolon tiloissa osoitteessa Suupankuja 8, C-rappu. Muutokset mahdollisia.

**Vuoden 2023 luennot 16.2., 23.3, 20.4. klo 18.00** Pirkkalan pääkirjastolla, Suupankori 2. Aiheet ilmoitetaan myöhemmin.

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



## PÄLKÄNE

### Tampereen Diabetesyhdistys 70 vuotta

Luopioisten ja Kuhmalahden diabeteskerhojen yhteiset kakkukahvit **14.11.2022 klo 13.00-15.00**.  
Luopioisten Yhdistysnurkassa, Keskitie 5.  
Tervetuloa!

#### Pälkäneen diabeteskerho

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

#### Luopioisten diabeteskerho

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

### Tampereen Diabetesyhdistys 70 vuotta

Luopioisten ja Kuhmalahden diabeteskerhojen yhteiset kakkukahvit **14.11.2022 klo 14.00**.  
Luopioisten Yhdistysnurkassa, Keskitie 5.  
Tervetuloa!

### LIIKUNTA

#### Omatoiminen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00.

Naisten ryhmä joka perjantai klo 12.00.

Ryhmä on maksuton.

#### Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

torstaisin klo 12.30-13.30 Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne  
Ryhmä on maksuton.



## VIRRAT

### Virtain diabeteskerho

Diabeteskerho on tauolla.

#### Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi?

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

### YLEISÖLUENTO

#### Tampereen yleisöluento "Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä?"

**15.11. klo 18.00** striimataan ja luentoa voi seurata verkon välityksellä. Luennon pitää neurologi Mika Koskinen.

Luentolinkit löytyvät yhdistyksen nettisivuilta: [www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi)



## RUOVESI

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

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

### YLEISÖLUENTO

#### Tampereen yleisöluento "Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä?"

**15.11. klo 18.00** striimataan ja luentoa voi seurata verkon välityksellä. Luennon pitää neurologi Mika Koskinen.

Luentolinkit löytyvät yhdistyksen nettisivuilta: [www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi)



## TAMPERE

### VERTAISTUKI

**Ryhmät kokoontuvat 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! **Seuraava tapaaminen 16.11. klo 18.00**

#### DIABEETIKKOLASTEN ISOVANHEMPIEN RYHMÄ

Tule jakamaan tunteita, iloa ja huolia aktiiviseen ryhmään!

**Seuraava tapaaminen yhdistyksen kakkukahveilla 17.11. klo 16.00.**

**Ryhmään kaivataan uusia jäseniä, jotta ryhmän toiminta jatkuu ensi vuonnakin!**

#### DIABETES JA NÄKÖ

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksi! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille. **Seuraava tapaaminen 9.11. klo 14.00.**

#### ME VOIMME HYVIN

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

Kainuulaisen tietäjän vastaus radiotoimittaja Niilo Ihamäen kysymykseen:

"Milloinkas se maailmanloppu oikein tulee?" oli: "Ei vielä huomennakaan."

Näissä merkeissä liity joukkoomme. Tapaamme edelleen kuukauden ensimmäinen maanantai klo 12.00-13.00. Terveisin Klaus Lönnström, ryhmäveturi.

**Seuraavat tapaamiset 7.11. ja 5.12.**

#### VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

**Seuraava tapaaminen 24.11. klo 17.00.**

**Kevään 2023 kokoontumiset: 19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 11.5.**



## TAPAHTUMAT

### Syyskokous

Tiistaina 29.11.2022 klo 18.00 yhdistyksen toimitiloissa Lähteenkadulla. Kahvitarjoilu!

### Diabetestietoa Tammelan lähitorilla

Yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen paikalla maanantaisin 7.11. ja 12.12. klo 11–12.00. Tule kyselemään ja keskustelemaan. Mahdollisuus myös mittauttaa verensokeri. Ei ajanvarausta.

## TEEMAILTA

### Tietoa aivoterveystestä

Luennoitsijana Kuntoutuksen ohjaaja, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistyksen puheenjohtaja Minna Halen

Ajankohta: **Keskiviikko 23.11.2022 klo 17.00.**

Paikka: Tampereen Diabetesyhdistyksen toimitilat, Lähteenkatu 2–4.

## Yhdistyksen *Kakkukahvit*

yhdistyksen toimitiloissa Lähteenkadulla

**Torstaina 17.11.2022 klo 13–18.00**

Tervetuloa!



## 70-VUOTISJUHLAVUODEN VASTAANOTTO RAATIHUONEELLA

Lämpimästi tervetuloa juhlistamaan 70-vuotiaista Tampereen Diabetesyhdistystä Tampereen kaupungin vastaanotolle **Raatihuoneelle lauantaina 19.11.2022 klo 18.00–19.30.**

Ohjelmassa on lyhyitä puheita, vapaata keskustelua ja pientä suupalaa. Kutsu on tarkoitettu vain Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille.

Tilaisuus on maksuton ja paikkoja on rajatusti. Ilmoittaudu mukaan 4.11. mennessä yhdistyksen toimistolle puh. 045 358 2505 tai [tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi). Tavallisimmat erityisruokavaliot huomioidaan mahdollisuuksien mukaan.

Ilmoittautuneille lähetetään henkilökohtainen kutsu sähköpostilla.

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n

## SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

**Tiistaina 29.11.2022 klo 18.00**

Tampereen Diabetesyhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2–4

Syyskokoukseen ovat oikeutettuja osallistumaan vuoden 2022 jäsenrekisteriin merkityt ja jäsenmaksunsa maksaneet jäsenet.

### Esityslista

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat.

1. Kokouksen avaus
2. Kokousvirkaileijoiden valinta
  - kokouksen puheenjohtaja
  - sihteeri
  - pöytäkirjantarkastajat
  - ääntenlaskijat
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Työjärjestyksen hyväksyminen
5. Jäsenmaksun ja kannatusmaksun hyväksyminen vuodelle 2023
6. Toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen vuodelle 2023
7. Yhdistyksen puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten nimeäminen seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi erovuoroisten tilalle.
8. Kahden tilintarkastajan ja kahden varatilintarkastajan valinta seuraavalle tilikaudelle
9. Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat
10. Kokouksen päättäminen

### Kahvitarjoilu

**Tervetuloa!**  
*Hallitus*





## Omamittauksetiedot tehokkaammin osaksi diabeteksen hoitoa



Diabeteslaitteet ovat kehittyneet viime vuosina paljon. Kaikki valmistajat tarjoavat laitteiden käyttäjille laitekohtaisen pilvipalvelun omamittausdatan seurantaan varten. Potilaan itse mittaama ja laitteiden tuottama tieto on tärkeä osa diabeteksen hoitoa. Jotta tämä tieto olisi mahdollisimman ketterästi myös hoitajien ja lääkäreiden saatavilla, on Fimlab alkanut edistää omamittauksetietojen tuontia osaksi muita laboratoriotuloksia.

Omamittauksetiedot ovat tällä hetkellä hajallaan useissa laitekohtaisissa pilvipalveluissa. Fimlab on kehittänyt terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön Omamittaussovelluksen, johon yhdessä laitetoimittajien kanssa kehitetään integraatioita laitekohtaisista pilvipalveluista mahdollisimman pitkälle yhteen näkymään ammattilaisia varten. Näin ammattilaiset voivat katsoa potilaan omamittauksetiedot Omamittaussovelluksesta yhtenäisellä tavalla riippumatta siitä, mitä laitemallia potilas käyttää. Diabeteksen omamittauksetiedot voidaan tuoda jatkossa yhteen osaksi muita potilaan laboratoriotuloksia. Tällä tavoin saadaan kattava kokonaiskuva potilaan tilasta hoidon tueksi ja

mahdollistetaan omamittauksetietojen näkyvyys kaikille potilasta hoitaville ammattilaisille myös päivystyskäynneillä.

### Myös potilasturvallisuus lisääntyy

Kehitystyössä ovat merkittävässä roolissa myös omamittauksetietojen sähköiseen tiedonsiirtoon liittyvät tietosuojanäkökulmat sekä lääkinnällisiin laitteisiin liittyvä potilasturvallisuus. Potilas vastaa aina itse omien tietojensa jakamisesta terveydenhuollon ammattilaisille ja jaettujen tietojen katselusta jää tietosuoja-asetusten mukainen merkintä pilvipalveluun ja Omamittaussovellukseen. Käyttöön valitut pilvipalvelut ja mobiilisovellukset ovat CE-merkittyjä lääkinnällisiä laitteita.

Omamittaussovellus toimii myös laiterekisterinä potilaille luovutettaville diabeteksen hoitoa tukeville laitteille. Laitteiden käyttöturvallisuus paranee, kun hoitoyksiköiden on mahdollista jäljittää laitteiden käyttäjät helposti ja nopeasti mahdollisissa laitteisiin liittyvissä takaisinvetotilanteissa.

### Sovellukset hyödyksi myös verensokerimittarin käyttäjille

Myös verensokerimittaria käyttävät potilaat voivat hyödyntää sovelluksia omahoidon tukena. AccuChek Instant- ja CareSens Dual -verensokerimittarin mittaustiedot voidaan siirtää mobiilisovelluksiin. AccuChek Instant -verensokerimittarin mittaustiedot siirtyvät MySugr-sovellukseen ja CareSens Dual -verensokerimittarin mittaustiedot siirtyvät DiaCare-sovellukseen.

Kun sovellus on ladattu puhelimeen ja verensokerimittari on liitetty laitteeseen, mittaustiedot siirtyvät verensokerimittarista mobiilisovellukseen automaattisesti. Mittauksetietojen siirto mobiilisovellukseen helpottaa mittaustietojen kirjaamista, kun tulokset siirtyvät automaattisesti eikä niitä tarvitse käsin kirjoittaa tai muistaa.

Mobiilisovellus toimii samalla sähköisenä hoitopäiväkirjana. Sovellukseen voi merkitä kattavasti myös muita verensokeriin vaikuttavia tietoja, kuten tiedon aterioista, insuliinin annostelusta tai liikunnasta. Tämä tarjoaa kokonaisvaltaiseman kuvan diabeteksen omahoidon tueksi.

### Hoidon etäseuranta aiempaa helpompaa

Mobiilisovellus tarjoaa mahdollisuuden jakaa verensokerin mittaustulokset terveydenhoitoyksikölle sähköisesti. Kun terveydenhoitoyksikkö on ottanut käyttöönsä Fimlabin Diabetes Omamittauspalveluun kuuluvat ammattilaisten pilvipalvelut, hoitoyksikkö voi kutsua potilaan jakamaan mittaustiedot MySugr- tai DiaCare-sovelluksesta hoitoyksikön pilvipalvelutiliin. Pilvipalvelu mahdollistaa hoidon etäseurannan sekä helpottaa etävastaanottoja, sillä mittaustiedot ovat pilvipalvelun kautta jaettavissa ammattilaisille reaaliaikaisesti. Mittauksetietojen jakaminen mobiilisovelluksesta hoitoyksikön pilvipalvelutiliin on tietoturallinen tapa jakaa omamittauksetiedot sähköisesti hoitoyksikköön. Mittauksetiedot



ovat sekä lääkärin että hoitajan nähtävänä yhtä aikaa, tarvittaessa jo ennen vastaanottoa.

Ohjeita laitteiden käyttöön sekä sovellusten käyttöön löytyy Fimlabin nettisivuilta [fimlab.fi/diabetes-kuluttajapalvelut](https://fimlab.fi/diabetes-kuluttajapalvelut)

### Diabetes Omamittauspalvelu lyhyesti

Fimlabin Diabetes Omamittauspalvelu on diabeteksen hoidon tiedonhallintapalvelukokonaisuus, jota Fimlab tuottaa asiakasorganisaatioilleen. Palvelun myötä diabeteksen hoitoa tukevien laitteiden tuottamia omamittauksetietoja on huomattavasti helpompaa hyödyntää potilaan hoidossa. Palvelun piirissä ovat Fimlabin asiakasorganisaatiot Pirkanmaalla, Kanta-Hämeessä ja Keski-Suomessa.

# PERHEKERHOMME KAIPAA VETÄJÄÄ!

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

*Olisitko kiinnostunut tapaamaan samassa elämänvaiheessa olevia perheitä?*

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

**Perhekerholle on tarvetta ja kysyntää!**

Innostunut vetäjä, ota yhteyttä Pia Nykäseen, puh. 050 576 3313 tai [pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi)



## Jalkojen pika-analyysipäivät diabeetikoille

**Diabeetikko, kuinka jalkasi voivat?**  
Tervetuloa selvittämään jalkojesi nykytila ja riskitekijät maksuttomaan pika-analyysiin Respectan klinikalle!

tiistaina 15.11. Respecta Tampere  
Kelloportinkatu 1 D (Pihlajalinna)

**Varaa aika numerosta 0207 649 749**

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

#EnnaltaehkäistäänYhdessä

Respecta  
ottobock.



## Kliininen lääketutkimus tyypin 2 diabeetikoille

Etsimme tutkittavia lääketutkimukseen, jossa selvitetään uuden lääkkeen, IcoSeman, tehoa ja turvallisuutta tyypin 2 diabetesta sairastavilla henkilöillä.

**Saatat soveltua tutkimukseen, mikäli:**

- ✓ Olet yli 18 vuotias
- ✓ Sinulla on tyypin 2 diabetes ja pitkäaikaisverensokerisi HbA1c on 53-85 mmol/mol (7-10 %)
- ✓ Käytössäsi on perusinsuliini ja mahdollisesti tablettimuotoinen diabeteslääke

**Tutkimuksen aikana:**

- ✓ Tutkimuslääke pistetään ihon alle kerran viikossa
- ✓ Pidetään viikottain yhteyttä tutkimushenkilökuntaan
- ✓ Käydään säännöllisesti terveystarkastuksissa
- ✓ Seurataan itse verensokeriarvoja ja pidetään elektronista päiväkirjaa

**COMBINE** on kansainvälinen kliininen tutkimusohjelma, jossa tutkitaan kuinka hyvin uusi, kerran viikossa pistettävä yhdistelmävalmiste IcoSema (ikodekainsuliini ja semaglutidi), säätelee verensokeritasoa diabeetikoilla. Tutkimusvalmiste IcoSema verrataan sen osana oleviin lääkeaineisiin, ja/tai päivittäin pistettäviin insuliineihin.

COMBINE 1 -tutkimus on osa tätä tutkimusohjelmaa. Tässä tutkimuksessa **verrataan kerran viikossa pistettävän IcoSeman tehoa ja turvallisuutta kerran viikossa pistettävään ikodekainsuliiniin**, (toinen tutkimusvalmiste) 14 kuukauden ajan.

Tutkimukseen osallistuminen on maksutonta. Tutkimuskäynneistä johtuvat kohtuulliset matkakulut korvataan. Tämä tutkimus tehdään kansainvälisen lääkeyrityksen toimeksiannosta. Tutkimuksesta vastaavana henkilönä Suomessa toimii LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri Lassi Nelimarkka

**Lisätietoa saat ottamalla yhteyttä tutkimushenkilökuntaan:**

Tampereen kaupungin  
diabetesvastaanotto

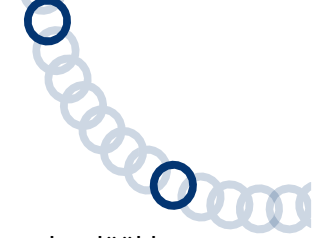
Tutkijalääkäri Elina Pimia  
Sähköposti: [elina.pimia@tampere.fi](mailto:elina.pimia@tampere.fi)

Tutkimushoitaja Heidi-Maria Rinne  
Sähköposti: [heidi-maria.rinne1@tampere.fi](mailto:heidi-maria.rinne1@tampere.fi)  
Puhelin: 040 800 7568

Tutkimushoitaja Kirsi Jokinen  
Sähköposti: [kirsi.s.jokinen@tampere.fi](mailto:kirsi.s.jokinen@tampere.fi)  
Puhelin: 041 731 0372

COMBINE1

Tutkimustunnus: NN1535-4591  
Versio 2, 20.12.2021, FI(FI)





# Tampereen Diabetesyhdistys ry

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

## Puheenjohtaja

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

## Hallitus 2022

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

Ilkka Hirvi (Tampere)  
ilkkahirvi@hotmail.com

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

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

Pia Sivunen (Tampere)  
sivunenpianaulikki@gmail.com

Riitta Vainio (Tampere)  
vainiot@kolumbus.fi

## Asiantuntijajäsenet

Kansanedustaja Jouni Ovaska  
Kansanedustaja Ilmari Nurminen



## Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere  
p. 045 358 2505

### Avoinna:

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

ti 29.11. klo 13-18  
Suljettu ma 5.12.2022  
Suljettu 23.12.2022 - 1.1.2023

### Toiminnanjohtaja

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

### Diabeteshoitaja

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

### Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505  
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

### Jalkojenhoitaja Leena Kakko

Ajanvaraus ma-pe  
045 104 3155

### Ravitsemusterapeutti Niina Matikka

Ajanvaraus 045 348 3069

### Diabeteslääkärit

**Pirjo Ilanne-Parikka**, sis. el, diabe-  
teksen hoidon erityispätevyys

**Jorma Lahtela**, sis.el., diabeteksen  
hoidon erityispätevyys

Ajanvaraus 045 358 2505



- Jäsenmaksu 24 € / 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	04.01.	31.01.
nro 2	06.04.	04.05.
nro 3	01.07.	01.08.
nro 4	04.10.	01.11.

### Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

**Painosmäärä:** 3700 kpl

**Kannen kuva:**

Matti Vainio