

# Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

4 | 2023



- Hyvää maailman diabetespäivää!
- Osallistu syyskokoukseen

## Lääkärit

Vastaanottomaksu 45 min.	110,00 €
Kela korvaus	8 €
Toimistomaksu	13 €/jäsenet, 25 € muut
Peruuttamaton aika	123,00 €

**Diabeteshoitaja** 10 €/25 €

**Jalkojenhoitaja** 55 €/60 €

**Ravitsemusterapeutti** 100 €  
-Puhelin- tai etävastaanotto



## 2 viikon glukoosimonitorointi (Libre)

117,00 €

- Sisältää ohjauksen

## Libre jatkuvaan käyttöön

Aloituspaketti 197,00 €

- FreeStyle Libre -lukija
- Sensori 1 kpl
- Ohjaus

Libre2-sensori 80,00 €  
**(Tilaustuote! Edellyttää hoitosuhdetta yhdistyksen vastaanottoon.)**



## Mittaukset

HbA1c	16 €/22 €
Verensokeri	5 €/8 €
Verenpaine	5 €/8 €
Kehonkoostumusmittaus	15 €/30 €

**Jäsenhinta koskee Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.**  
**Maksut pankkikortilla tai käteisenä.**

## Ajanvaraus

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

## Kannatusjäsenyys

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

**IBAN-tilinumero:**

FI66 5730 0821 0963 99  
BIC-koodi: OKOYFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

*Myös yrityksen voi olla kannatusjäsen!*

## PÄÄKIRJOITUS

Alla olevat luvut kertovat, että diabetesta sairastavia on Pirkanmaalla paljon. Tyypin 1 diabeetikoita on 5 168 ja tyypin 2 diabeetikoita on 39 161. Viimeisen 10 vuoden aikana tyypin 1 diabetesta sairastavien määrä on kasvanut 22 prosenttia ja tyypin 2 diabetesta sairastavien määrä on kasvanut 76 prosenttia. Mikäli diabetes lisääntyy samaan tahtiin maakunnassa, on diabeetikoita vuonna 2030 jo 74 000, joista 23 600 on täyttänyt 70 vuotta.

Lukujenkin valossa työemme on merkityksellistä ja tässä muutamia huomioita. Pirkanmaan hyvinvointialue aloitti toimintansa 2023 alusta. Tähän olemme itse kukin sopeutuneet omine tarpeinemme. Alkukankeutta on ollut monessa. Yhdistyksenä otimmekin kantaa tarvikejakeluun ja sen tietoturvan mahdolliseen vajavuuteen. Tästä oli mielipidekirjoitus, joka julkaistiin monessa alueen lehdessä. Olemme myös kantaneet huolta, saavatko diabeetikot oikea-aikaisesti tarvikejakelusta tarvitsemansa hoitovälineet. Reagoimme, jos ongelmia ilmenee. Olemme myös olleet tekemässä aloitetta hyvinvointialueelle diabeetikoiden osaamiskeskukseen perustamiseksi. Vastauksen tähän saimmekin ja asiaa viedään eteenpäin. Olemme tässä mukana kehittämässä jäsentemme ja diabeetikoiden hyvinvointia.

Toimintamme perustuu kolmeen sanaan: tietoa, tukea, toimintaa. Näitä on viimeisten vuosien aikana tehty näkyväksi lehdissä, tapahtumissa ja yleisöluennoilla. Tekemisemme on hyvin ammattimaista, kiitos siitä kolmelle työntekijällemme ja toimivalle hallitukselle.

Nostan edelleen esille ajatusta, mitäpä jos Pirkanmaan alueella olisikin vain yksi yhdistys. Saisimme leveämmät hartiat ja ammattimaisuus toisi hyötyä koko jäsenistölle. Tätä kannattaa miettiä ja sulatella.

Julkinen rahoitus sote-yhdistyksille on muutoksessa. Tämä koskettaa myös meitä. Myös hyvinvointialueen rahoitus hakee muotoaan ja tapaa olla oikeudenmukainen ja vaikuttava. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus Stean rahoitus on meille jonkinlainen arvoitus, mihin tai miten rahoituksen määrä asettuu.

Valtakunnallisesti jäseniä on vuosi vuodelta diabetesyhteisössä ollut vähemmän. Meidän

yhdistyksessämme jäsenmäärä on vakiintunut noin 3 400 jäseneseen. Keski-ikä on korkeahko, 65,1 vuotta. Jäsenmäärä on niin yhdistysten kuin Diabetesliitonkin haaste. Toivottavasti liiton tekemät arvovalinnat ja linjaukset tuleville vuosille edesauttaisivat jäsenistön suotuisaa kasvua.

Liiton jäsenkirjeessä kerrottiin muun muassa tulevasta brändiuudistuksesta. Olisi kovin toivottavaa, että yhdistykset voisivat kokea olevansa myös tuon uuden brändin ilmentymiä. Yhtä lailla me yhdistykset tarvitsemme näkyvyyttä ja tunnettuutta. Olen myös pohtinut, mikä on Diabetesliiton rooli yhdistyksen tukijana.

Yhä ajankohtaisemmaksi käy se, että toimintamme loppuu Lähteenkadulla lisärakentamisen vuoksi. Joitakin ajatuksia on esitetty, että vuonna 2025 alkaisi rakentaminen. Jäämme odottamaan kaavoituksen, Sara Hildénin säätöön, taloyhtiön ja rakennuttajan päätöksiä.

Vuodet vierivät vauhdilla ja varsinkin silloin, kun on mielekästä tekemistä. Työn ja yhteistyön ollessa mukavaa ja mukaansatempaavaa aika tuntuu saavan siivet. Haluan esittää suuret kiitokset lääkärillemme Pirjo Ilanne-Parikkale. Pirjo on jäämässä yhdistyksemme lääkärin tehtävästä eläkkeelle. Kiitoksiin yhtyy hallitus ja työporukka. Mukavia ja nautinnollisia eläkepäiviä. Kiitos Pirjo!

*Jaakko Hyytinen*  
puheenjohtaja



## TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Vuoden 2023 aikana yhdistyksen toiminta on ollut vilkasta ja monia uusia toimintamuotoja on kokeiltu. Loppuvuoden aikana yhdistyksen työntekijät ja hallitus pohtivat, missä onnistuttiin ja missä ei. Samalla mietimme, millaista toimintaa tulemme järjestämään tulevina vuosina. Edunvalvontatyötä on tehty aktiivisesti hyvinvointialueen suuntaan ja yhteyttä on pidetty sekä kuntien päättäjiin että Pirkanmaan kansanedustajiin. Parhaillaan yhdistys kerää jäsenistöltä palautetta Pirkanmaan hyvinvointialueen hoitotarvikejakelun toimivuudesta. Anna meille palautetta palvelun toimivuudesta, me viemme risut ja ruusut eteenpäin Pirkanmaan hyvinvointialueelle. Joko sinä olet antanut palautetta?

### Loppuvuoden aikana on vielä muutamia yleisöluentoja ja tapahtumia.

Lauantaina 11.11. klo 9.30 yhdistys jalkautuu Tampereen parkruniin. Tule kävelemään, hölkäämään tai juoksemaan yhdessä yhdistyksen jäsenistön kanssa! Lähtö tapahtuu Ratinan sillan vierestä, stadionin puolelta ja reitti kulkee Pyhäjärven rantamaisemissa Arboretumiin ja takaisin Ratinaan.

Sampolan auditoriossa on keskiviikkona 22.11 yleisöluennon aiheena Diabetes ja munuaismuutokset ja Kangasalan luennolla torstaina 30.11 perehdytään verenpaineen hoitoon.

Torstaina 23.11. klo 17.30 on yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous, jossa esitellään vuoden 2024 toimintasuunnitelma ja talousarvion sekä valitaan hallituksen jäsenet erovuolisten tilalle. Yhdistyksen toimialueeseen kuuluu Kangasala, Nokia, Pirkkala, Pälkäne, Tampere, Ruovesi ja Virrat. Yhdistyksen jäsenmäärä on 3 400. Yhdistyksen keski-ikä on 65,1 vuotta. Oletko sinä osallistunut yhdistyksen vuosikokouksiin? Jos et, niin osallistuisitko tällä kertaa? Haluatko vaikuttaa yhdistyksen tulevaan toimintaan?

Toimintavuoden päättää jo perinteeksi muodostuneet **joulukahvit**. Joulukahvit ovat tar-



jolla torstaina 14.12. kello 13–18 yhdistyksen toimitiloissa.

### Hyvää maailman diabetespäivää!

Maailman diabetespäivä on 14.11. Kansainvälinen Diabetesliitto on nostanut maailman diabetespäivän teemaksi diabeteksen hoidon saatavuuden (Access to Diabetes Care) ja myös Suomen Diabetesliitto tarttuu samaan ongelmaan. Suomessa diabetespäivän teema on Kuuleeko hyvinvointialue? Täällä minä ja diabetes. Tänä vuonna yhdistys ei järjestä omaa yleisöluentoa, vaan osallistumme Diabetestutkimussäätiön järjestämään luentotapahtumaan Tampereella. Luentojen aiheina on perinnöllisyys ja lihavuus. Lisätietoa aiheesta löydät tästä Trendistä.

### Vuoden 2024 jäsenmaksussa huomioitavaa!

Olemme saaneet palautetta Diabetesliiton lähettämästä jäsenmaksulaskusta. Yhdistyksen jäsenmaksuun oli automaattisesti lisätty Diabetes-lehden maksu niille jäsenille, jotka olivat sen aiempina vuosina tilanneet. Diabetes-lehti ei kuulu yhdistyksen jäsenmaksuun.

Tämän vuoden jäsenmaksu on ollut 25 euroa, ja kaikki jäsenmaksun maksaneet saavat Trendi-jäsenlehden neljä kertaa vuodessa.

Diabetesliitto lähettää yhdistyksen jäsenien jäsenmaksulaskun ja, jos olet aiempina vuosina tilannut Diabetes-lehden, niin lehden hinta lisätään automaattisesti jäsenmaksulaskuun. Jos et halua tilata enää Diabetes-lehteä, niin sen voi perua ottamalla yhteyttä Diabetesliiton jäsensihteerin Anneli Jylhään, puhelimitse 050 310 6611 tai sähköpostilla [jasenasiat@diabetes.fi](mailto:jasenasiat@diabetes.fi)

Yhdistyksen vuoden 2024 jäsenmaksusta päätetään syyskokouksessa. Yhdistyksen hallitus esittää, että jäsenmaksu pysyisi 25 eurossa. Diabetes-lehden jäsentilaushintaa nousee 15 eurosta 18 euroon. Jos olet tänä vuonna tilannut Diabetes-lehden, saat ensi vuoden alkupuolella 43 euron suuruisen laskun ja Diabetes-lehden tilaus jatkuu automaattisesti.

Diabetesliiton hallitus on päättänyt, että jatkossa uusi jäsen saa liittyessään yhden Diabetes-lehden tervetuloakirjeen yhteydessä ja jäsen voi tilata lehden jäsenetuhintaan. Linjaus koskee myös niitä uusia jäseniä, jotka liittyvät uuteen yhdistykseen vanhan yhdistyksen purkamisen jälkeen.

Mukavaa loppuvuotta kaikille!

*Pia Nykänen*  
toiminnanjohtaja



*Pirjo Ilanne-Parikka on pitänyt vastaanottoa yhdistyksessämme syksystä 1997.*

## Diabetes Wellness Suomi ei ole diabetes-yhdistyksen toimintaa!

Joulu lähenee ja postiluukusta saattaa jälleen tipahdtaa 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 Diabetes-yhdistyksen tai Suomen Diabetesliiton kanssa eivätkä kerätyt lahjoitukset ohjaudu meidän toimintaamme. Trendi- ja Diabetes-lehteä lukuun ottamatta emme lähetä mitään tuotteita postitse.**

Jos haluat tukea oman yhdistyksesi toimintaa, ota yhteyttä toiminnanjohtaja Pia Nykäseen, p. 050 576 3313 tai [pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto: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>.

*Kiitos, Pirjo!*

Potilaat, yhdistyksen hallitus ja toimiston porukka toivottavat haikkein mielin ihania eläkepäiviä pitkäaikaiselle lääkärillemme *Pirjo Ilanne-Parikalle!*

## SUJUUKO TUOLILTA YLÖSNOUSU ONGELMITTA?

Monipuolinen liikkuminen on oman hyvinvointimme kannalta tärkeää. Lihasoima on avainasemassa ja etenkin, mitä enemmän ikävuosia kertyy. Tarvitsemme riittävää lihasvoimaa ja -kestävyyttä, jotta pystymme tekemään itsenäisesti ehkä itsestään selvältäkin kuulostavia päivittäisiä arkiaskareita, kuten tuolilta tai sängystä nouseminen, portaiden nouseminen tai kaupassa asiointi.

Seisomaan nousu ja istuutuminen kuuluvat ihmisen useimmin toteuttamien päivittäisten toimintojen joukkoon ja ne ovat edellytyksenä itsenäiselle kotona selviytymiselle. Nuorilla ja terveillä ihmisillä seisomaan nousu ja istuutuminen tapahtuvat sujuvasti, mutta ikääntymisen ja sairauksien myötä seisomaan nousu ja istuutuminen voivat vaikeutua.

Lihasoima on huipussaan noin 30 ikävuoden paikkeilla ja alkaa voimakkaammin laskea noin 50 ikävuoden paikkeilla. Noin 70 ja 80 ikävuoden välillä maksimivoima laskee jopa 25–35 prosenttia.

## HARJOITUS

### TUOLILTA YLÖSNOUSU JA ISTUUTUMINEN TUOLILLE

#### Tuolilta ylös nousu

Istu tuolin etureunalla.

Laita jalat tukevasti lattiaan pieneen käyntiasentoon

Kallista vartaloa eteenpäin ja vie kädet yhdessä eteenpäin

Nouse ylös ojentamalla polvet ja lonkat suoriksi



#### Istuutuminen tuolille

Seiso pienessä käyntiasennossa

Kallistu eteen koukistamalla polvet ja lonkat

Istuudu alas tuolille



Voit tehdä harjoituksen 1–3 kertaa viikossa.

Tee 2 kertaa 10 toistoa.

Liike vahvistaa polven ja lonkan ojentajalihaksia ja auttaa toimintakyvyn säilymisessä sekä tukee itsenäistä selviytymistä.



MUKAVIA JUMPPAHETKIÄ!



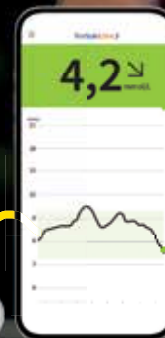
FreeStyle  
Libre 3  
CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING SYSTEM

Tiedä aiemmin.  
Toimi nopeammin.  
Ole valmiina  
välttämään hypot.

**Nyt tiedät.**

Lukemat siirtyvät minuutin välein älypuhelimellesi<sup>1</sup>, minkä ansiosta saat tiedot glukoosiarvojen laskusta ja voit toimia nopeammin välttääksesi hypoglykemian.

Maailman pienin, ohuin<sup>2</sup> ja huomaamattomin<sup>3</sup> sensori



Skanna QR-koodi ja lue lisää



Seuraavan sukupolven jatkuva glukoosinseurantajärjestelmä (CGM)

Abbott  
life. to the fullest.®

Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamarkoituksessa, eikä niissä ole todellisia potilaita tai potilastietoja.

FreeStyle Libre 3 -jatkuva glukoosinseurantajärjestelmä on CE -merkattu lääkinällinen laite.

1. FreeStyle Libre 3 -sovellus on yhteensopiva vain tiettyjen mobiililaitteiden ja käyttöjärjestelmien kanssa. Lue lisätietoja laitteen yhteensopivuudesta verkkosivustoltamme ennen sovelluksen käyttöä. Glukoositietojen jakaminen edellyttää rekisteröitymistä LibreView-pilvipalveluun. 2. Potilaan itse asettamien sensoreiden joukossa. 3. Data on file, Abbott Diabetes Care, Inc.

© 2023 Abbott. Sensorin ulkokuori, FreeStyle, Libre ja niihin liittyvät tavaramerkit ovat Abbottin tavaramerkkejä. ADC-83145 v1.0 10/23.

www.FreeStyle.Abbott · 0800 555 500 · Abbott Oy · Karvaamokuja 2A · 00380 Helsinki





## KANGASALA

### Kangasalan Diabeteskerho

Oletko kiinnostunut tyyppiin 1 tai tyyppiin 2 vertaistukiryhmästä? Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon p. 045 358 2505 tai [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto: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

#### Verenpaineenhoito

Luennoitsijana LL, yleislääketieteeseen erikoistunut lääkäri Teemu Ekola, Pirkanmaan hyvinvointialue

**To 30.11.2023 klo 17.30–18.30**

Kangasalan kirjasto, Harjula-Sali, Keskusaukio 2

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys ry ja Valkeakoski-opisto.

### LIIKUNTA

#### Omatoinen kuntosaliryhmä

**10.8.-20.12.2023**

To klo 17–18.00 (60 min)

Pitkäjärven koulun kuntosali, Vatialantie 4 A

#### KEVÄÄN KUNTOSALIRYHMÄ

#### Omatoinen kuntosaliryhmä

**11.1.-18.4.2025**

To klo 17–18.00 (60 min)

Pitkäjärven koulun kuntosali, Vatialantie 4 A

Hinta 45 €/ 15 kertaa jäsenille ja 50 €/ 15 kertaa ei jäsenille.

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen. Ohjaaja on paikalla kerran kuukaudessa. Kesken kauden mukaan tulleiden hinnoissa huomioidaan käyntikerrat.

Ilmoittautuminen p. 045 358 2505 tai [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi)

**Muutokset mahdollisia. Seuraa ilmoituksia nettisivuilla tai uutiskirjeessä.**



## NOKIA

### Diabeteskerho

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

Kerho kokoontuu tiistaisin klo 17–18.00 Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, kokoustila Kalossi, Härkitie 6/Välikatu 11. Syksyn viimeinen kokoontuminen 21.11.

### YLEISÖLUENTO

#### Mitä hyötyä liikunnasta on diabeteksessä ja hengityssairauksissa?

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

**To 15.2.2024 klo 18.15–19.15**

Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali, Härkitie 6/Välikatu 11  
Järjestäjät Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Hengitysyhdistys ja Pirkan opisto.

Luentoa on mahdollista seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot [www.pirkanopisto.fi/verkkoluennot](http://www.pirkanopisto.fi/verkkoluennot).

Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi? Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: [pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi) tai p. 050 576 3313.



## PIRKKALA

### PIRKKALAN ALAOSASTO

#### Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)  
p. 040 731 4270, [anneli.jylha@diabetes.fi](mailto:anneli.jylha@diabetes.fi)

Paavo Rantala (rahastonhoitaja)  
p. 040 072 2517 [paavo.rantala@sekl.fi](mailto:paavo.rantala@sekl.fi)

### RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

#### PIRKKALAN ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertaistukiryhmä, jossa pohditaan ja opetellaan yhdessä terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. Ryhmän tavoitteena on parantaa ja ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia, ja näin lisätä elämänlaatua. **Tervetuloa mukaan.**

#### ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin klo 18.00.

Tiedustelut: Paavo Rantala, 0400 722 517, [paavo.rantala@sekl.fi](mailto:paavo.rantala@sekl.fi)

**Syksyn viimeinen kokoontuminen on 4.12.23.**

**Kevään 2024 ensimmäinen kokoontuminen 15.1.2024. Tervetuloa vanhat ja uudet.**

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

Muutokset mahdollisia.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistyspalstalla.



## PÄLKÄNE

### 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.

### Liikunta

#### Omatoinen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

**Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00.**

**Naisten ryhmä joka perjantai klo 12.00.**

Ryhmä on maksuton.

#### Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

torstaisin klo 12.30-13.30

Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne

Ryhmä on maksuton.



## VIRRAT

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

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: [pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi) tai p. 050 576 3313.

#### Yleisöluento Diabetes ja munuaiset

**ke 22.11.2023 klo 18–19** on katsottavissa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalta. Luennoitsijana nefrologi Satu Mäkelä.



## RUOVESI

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

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: [pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi) tai p. 050 576 3313.

### YLEISÖLUENTO

#### Diabetes ja munuaiset

**ke 22.11.2023 klo 18–19** on katsottavissa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalta. Luennoitsijana nefrologi Satu Mäkelä.



TAMPERE

## VERTAISTUKI

### 50+ TYYPIN 1 DIABEETIKOIDEN RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabetes-konkari, tervetuloa mukaan! Syksyn viimeinen kokoontuminen on keskiviikkona 8.11. klo 17.00.

### DIABEETIKKOLASTEN ISOVANHEMPIEN RYHMÄ

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään! Ryhmä kokoontuu **Syksyn viimeinen kokoontuminen on torstaina 9.11. klo 16.00.**

### DIABETES JA NÄKÖ

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu

## Kunnat tarjoavat erityisryhmille tukea omaehtoiseen liikuntaan

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

### Nokia

#### Erityisryhmien kymmenen kerran sarjakortti uimahalliin

KELA-korttia näyttämällä kymmenen kerran erityisryhmien uimakortin voi lunastaa uimahallin lipunmyynnistä kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Sarjakortin hinta on tällä hetkellä 25 euroa ja lisäksi tulee suoritaa 5 euron sarjakorttimaksu ensimmäisellä ostokerralla. Sarjakortit ovat voimassa kaksi vuotta ostopäivästä. Käyttämättä jääneitä uunteja ei hyvitetä! Aleryhmiin kuuluvien on todistettava oikeus alennukseen aina, muussa tapauksessa peritään normaali uimahallimaksu. Kahta alennusta ei voi yhdistää. Henkilökohtaiseksi nimettyä sarjakorttia käytettäessä asiakkaan tulee varautua todistamaan henkilöllisyys jokaisella käyntikerralla.

### Pirkkala

#### Erityiskuntosalikortti

Erityiskuntosalikortti on ostettavissa Pirkkalan vapaa-aikakeskuksen asiakaspalvelusta, Urheilutie 10.

Kymmenen kerran kortti maksaa 15 euroa, ja kortti on voimassa kaikkina kuntosalin aukioloaikoina. Ensimmäisellä kerralla kuntosalikorttimaksu on 5 euroa. Kuntosalikort-

tia ladattaessa on näytettävä alennukseen oikeutettava todiste eli Kela-korttiin merkitty diagnoosi tai lääketieteellinen lausunto. Näillä merkinnöillä on oikeutettu erityiskuntosalikorttiin.

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

### Tampere

#### Erityisuimakortti

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

Erityisuimakortti on voimassa puoli vuotta tai vuoden ostopäivästä lukien, jonka jälkeen se voidaan ladata uudelleen. Kortti on voimassa Pyynekin, Hervannan ja Tesoman uimahalleissa sekä Tampereen uintikeskuksessa niiden aukioloaikoina. Kortti ei ole voimassa maauimalassa. Uimahallissa on pyydettyä esitettävä henkilöllisyystodistus ja KELA-kortti. Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen, ja sitä ei voi maksaa liikuntaseteleillä.

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

tyypin 1 diabeetikoille.

**Seuraava kokoontuminen on keskiviikkona 15.11. klo 14.00.**

### KESKUSTELUKERHO

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle!

**Kerho kokoontuu joka torstai klo 14.00.**

**Syksyn viimeinen kokoontuminen on torstaina 7.12.**

### KÄSITYÖHURMOS

Ota keskeneräinen työ mukaan tai hae kerhosta inspiraatiota uusiin kuvioihin. Mu-

kavaa seuraa ja mielenkiintoisia keskusteluja kahvikupin ääressä!

**Kerho kokoontuu joka toinen maanantai klo 15.00. Syksyn viimeiset kokoontumiset ovat maanantaina 20.11. ja 4.12.**

### VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

**Syksyn viimeinen kokoontuminen on torstaina 16.11. klo 17.00.**

**Kevään 2024 kokoontumiset 18.1., 15.2., 14.3., 11.4. ja 16.5.**



Vertaisuudesta vahvuutta

Tyypitkaksi

## Tule mukaan Tampereen vertaisryhmään!

tyypin 2 diabetesta sairastavan hyvinvoinnin tueksi ja munuaisterveyden edistämiseksi. Keskustelua, pohdintaa, tietoa ja tekemistä ryhmässä vertaisohjaajien johdolla. Ryhmä käynnistyy vuoden 2024 alussa ja tapaa noin kerran kuussa 8 kuukauden ajan.

### Hae nyt!

Voit hakea mukaan osoitteessa [link.webropol.com/s/tyypitkaksi](http://link.webropol.com/s/tyypitkaksi)

"Ryhmä on antanut voimaa ja haastanut omia ajatuksia"

"Uusia näkökulmia omaan tilanteeseen"

"Tieto diabeteksestä on lisääntynyt ja sovellan sitä omassa arjessa paremmin"



[tyypitkaksi.fi](http://tyypitkaksi.fi)

Lisätietoa:

Hankesuunnittelija Lotta Ypyä  
050 322 5558 tai [lotta.yppya@muma.fi](mailto:lotta.yppya@muma.fi)

diabetesliitto

Munuais- ja maksaliitto  
NÄHR- OCH LEVERFÖRBUNDET

## LIIKUNTA

### Parkrun

**Laitetaan lenkkarit jalkaan ja lähdetään porukalla kävelemään, hölkkäämään tai juoksemaan Tampere parkruniin!**

**Aika: Lauantaina 11.11. klo 9.30.**

**Lähtö** Ratinan sillan vierestä, stadionin puolelta (Ratinan rantatie 1).

**Reitti** kulkee Ratinasta Pyhäjärven rantamaisemissa 2,5 kilometriä kohti Arboretumia, jossa on käänköpaikka. Paluureitti kulkee samaa reittiä takaisin lähtöpaikkaan.

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

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

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

Lue lisää Parkrun-konseptista [www.parkrun.fi/tampere](http://www.parkrun.fi/tampere)

**Ilmoittaudu mukaan parkrunin, niin saat yhdistyksen tuubihuivin ja osallistut lihashuoltovasaran arvontaan!**

Ilmoittautumiset yhdistyksen 8.11. mennessä p. 045 358 2505 tai [tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi).

### Kutsu kaveri kävelylle!

Diabetesliitto haastaa päättäjiä ja toimijoita eri puolilla Suomea kävelemään diabeteksen tunnettuuden puolesta.

Ota osaa diabetesviikon haasteeseen ja lähde kävelemään hyvän olon ja diabeteksen tunnettuuden puolesta.

**Torstaina 16.11. klo 13.00**

Paikkana Sorsapuisto, tavataan Lähteenkadun ja Aaltosenkadun kulmassa.

Ota kaveri mukaan!

Osallistujien kesken arvotaan nestevirtapohjalaiset (arvo 35 €).

### Footbic jalkajumppa

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

**Maanantaisin 29.1.-4.3.2024 klo 14.00-14.45**

**Maanantaisin 8.4.-13.5.2024 klo 14.00-14.45**

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4.

Hinta jäsenille 12 €/ 6 kertaa, muut 20 €/

6 kertaa.

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.

Mukaan mahtuu 10 henkilöä!

**Sitovat ilmoittautumiset 15.1.2024 mennessä** tammikuussa alkavaan ryhmään ja **18.3.2024 mennessä** huhtikuussa alkavaan ryhmään p. 045 358 2505 tai [tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi).

Liikuntakokeiluja jatketaan ensi vuonna. Tulosta ainakin laitepilatesta, joogaa, hölkkäliivitreeneit ja asahia. Aikataulut julkaistaan vuoden 2024 ensimmäisessä TrenDissä.

# Tervetuloa Maailman diabetespäivän yleisöluennoille

**Hankittujen ominaisuuksien periytyminen – vaikuttavako elintapamme jälkeläistemme terveyteen?**

Akatematutkija, FT Emma Raitoharju, Tampereen yliopisto

**Lihavuus ja perinnöllinen diabetesriski – onko elintapojen muuttamisesta enää mitään hyötyä?**

Erikoislääkäri, LT Emilia Huvinen, Helsingin yliopisto

**Aika:** tiistai 14.11.2023, klo 16.00-18.30

**Paikka:** Tampereen yliopiston keskustakampus, Pinni B -rakennus (Kanslerinrinne 1), sali B1100

*Kaikille avoimen, maksuttoman tilaisuuden järjestää Diabetestutkimussäätiö. Kahvitarjoilu, luennot alkavat klo 16.30.*



DIABETESTUTKIMUSSÄÄTIÖ  
STIFTELSEN FÖR DIABETESFORSKNING

## YLEISÖLUENNOT

### Diabetes ja munuaismuutokset

nefrologi Satu Mäkelä, Tays

**Ke 22.11.2023 klo 18-19**

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Pirkanmaan Munuais- ja maksayhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopiston kanssa. Luennot striimataan ja luento-linkki löytyy yhdistyksen nettisivuilta.

### Kevät 2024

#### Liikunta - miksi sitä suositellaan niin monien sairauksien hoitoon?

yleislääketieteen erikoislääkäri Marjo Iivonen-Lahti, Tampereen Urheilulääkäriasema

**Ti 13.2.2024 klo 18-19**

Järjestäjät Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Hengitysyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto  
Luento on nähtävissä Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavassa, linkin löydät nettisivuiltamme [tampereendiabetesyhdistys.fi](http://tampereendiabetesyhdistys.fi).

### Elämän suola ei ole purkissa

– faktoja suolasta ja vinkkejä vähentämiseen

laillistettu ravitsemusterapeutti, THM Tuija Pusa, Sydänliitto

**Ti 19.3.2024 klo 18-19**

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Järjestäjät: Tampereen Sydänyhdistys, Tampereen Diabetesyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto

Luento on nähtävissä Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavassa, linkin löydät nettisivuiltamme [tampereendiabetesyhdistys.fi](http://tampereendiabetesyhdistys.fi).

## TAPAHTUMAT

### Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä Taysin OLKA-pisteellä

**Maanantaisin 11.12.2023 ja keväällä 2024 8.1., 12.2., 11.3., 8.4., 13.5. ja 10.6. klo 10-12**

Maailman diabetespäivänä **tiistaina 14.11. klo 10-13.** diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä OLKA-pisteellä.

**Neuvontapäivät Tammelan lähitorilla 13.11. ja 12.12.**

Yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen pai-

kalla klo 11–12. Tule kyselemään ja keskustelemaan. Mahdollisuus myös mittauttaa verensockeri. Ei ajanvarausta.

### BINGO-iltapäivä

Tervetuloa yhdistyksen BINGO-iltapäivään. Kes-tö noin tunti, kaksi kierrosta ja kierroksen voit-tajalle perinteinen bingopalkinto: kahvipaketti. Bingomäntänä kokenut konkari Riitta Vainio.

**Tiistaina 7.11. klo 15.00**

Yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4. Kahvitarjoilu!

### Syyskokous

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

### Joulukahvit

**Torstaina 14.12.2023 klo 13–18.00** yhdistyk-sen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.

### Lasten liikuntaleiri

Varalan urheiluopistossa **14.6.-16.6.2024**. Leirille voi jo ilmoittautua p. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tamperediabetesyhdistys.fi.



**HYVINVOI.FI**  
askeleet hyvinvointiin

Diabeetikoille sopivia jalkineita!

JALKINEET  
YKSILÖLLISILLE  
POHJALLISILLE

Tutustu mallistoon  
verkkosivuilla  
hyvinvoi.fi

**Finn  
Comfort**  
Made in Germany

**PALVELEVA  
KENKÄKAUPPA!**

**Myymälä avoinna ti-pe klo 10-17  
Hämeenpuisto 25, Tampere**

# Sydänmerkki – parempi valinta

Nykyisin ruokakaupat ovat täynnä eri tuotteita, ja välillä voi olla haastavaa tietää mikä tuote on hyvä valinta terveyden kannalta. Tuotteiden ravintosisältöihin perehtyminen voi olla työlästä, ja samalla kaupassa käynnistä tulee aikaa vievää. Yhtenä ratkaisuna tähän on Sydänmerkki. Se tuo helpotusta arkeen, sillä Sydänmerkki -tuote on lähtökohtaisesti hyvä valinta eikä kaikkia tuoteselostuksia tarvitse erikseen käydä läpi. Sydänmerkityn tuotteen tunnistaa merkistä, jonka voi löytää elintarviketuotteista tai ravintoloiden ruoka-annoksista.

**Sydänmerkki kertoo tuotteen tai annoksen olevan terveyden kannalta parempi valinta omassa tuoteryhmässään.** Sydänmerkin avulla voi tehdä terveydelle edullisia valintoja suhteellisen helposti. Tuotteet, jotka voivat saada Sydänmerkin sisältävät runsaasti kuitua, suolan ja sokerin määrä on maltillinen ja rasvan laatu

on hyvää eli pehmeää. Leivästä voi esimerkiksi saada yllättävän paljon piilosuolaa, mutta valitsemalla sydänmerkillä varustetun leivän, suolan määrä pysyy kohtuullisena. Toisaalta, jos tuotteella ei ole Sydänmerkkiä, ei se myöskään automaattisesti tarkoita tuotteen olevan huonompi valinta.

**Miten tuote voi saada Sydänmerkin?** Sydänmerkki kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta, eikä toista vastaavaa symbolia ole Suomessa. Puolueeton asiantuntijaryhmä myöntää merkin tuotteelle. Merkin hakeminen on vapaaehtoista ja elintarvikkeen valmistajasta riippuvaa. Sydänmerkin voi saada tuote, joka täyttää oman tuoteryhmänsä ravitsemuskriteerit. Nämä kriteerit perustuvat tutkittuun ravitsemustietoon, joka päivittyy jatkuvasti. Sydänmerkillä varustettuja tuotteita on tällä hetkellä noin 2000, joten vaihtoehtoja on runsaasti.



### Vinkki!

Sydänmerkin sivuilta löytyy jopa 600 reseptiä, joissa käytetään Sydänmerkin saaneita tuotteita. Mukana on myös helppoja ruokaohjeita arkeen.

*Pinja Kiikeri*

ravitsemustieteen kandidaatin opiskelija

Lähteet: <https://www.sydänmerkki.fi/sydänmerkki/>



**Tampereen Diabetesyhdistys ry:n**

## SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

**Torstaina 23.11.2023 klo 17.30**  
Tampereen Diabetesyhdistyksen toimisto,  
Lähteenkatu 2–4

Syyskokoukseen ovat oikeutettuja osallistumaan vuoden 2023 jäsenrekisteriin merkityt ja jäsenmaksunsa maksaneet jäsenet.

### Esityslista

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat.

1. Kokouksen avaus
2. Kokousvirkillijoiden valinta  
- kokouksen puheenjohtaja  
- sihteeri  
- pöytäkirjantarkastajat  
- ääntenlaskijat
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Työjärjestyksen hyväksyminen
5. Jäsenmaksun ja kannatusmaksun hyväksyminen vuodelle 2024

6. Toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen vuodelle 2024

7. Yhdistyksen 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



# Raskausdiabeteksen tutkija tarttui painonhallinnan haasteisiin

teksti: Pirita Salomaa

**Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Emilia Huvinen luennoi Diabetestutkimussäätiön ja Tampereen Diabetesyhdistyksen Maailman diabetespäivän yleisöluentotilaisuudessa Tampereella tiistaina 14. marraskuuta. Työhönsä intohimoisesti suhtautuva Huvinen on paitsi lääkäri myös diabetes- ja lihavuustutkija - ja pian myös tiedekirjailija.**

Emilia Huvinen sai tänä vuonna Diabetestutkimussäätiön 27 000 euron apurahan tutkimukseen, jonka yhtenä tavoitteena on edesauttaa tyypin 2 diabeteksen riskissä olevien naisten tunnistamista ja löytää uusia ratkaisuja diabeteksen vähentämiseen. Parhaillaan Huvinen viimeistelee myös ensimmäistä tiedekirjaansa. - *Ensi vuonna ilmestyvän kirjani aihe on ylipainon syyt ja hoito. Palo kirjoittamiseen syntyi tutkimustyöstäni ja kokemuksistani potilaiden parissa. Haluan auttaa ihmisiä ymmärtämään kehonsa toimintaa ja elintapojensa yhteyttä siihen, Huvinen kertoo.*

Vuonna 2018 valmistuneessa väitöstutkimuksessaan Huvinen tarkasteli raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen annetun elintapaohjauksen vaikutusta naisten terveyteen. Hän teki väitöstutkimuksensa RADIEL-tutkimuksessa, johon hänet houkutteli mukaan Diabetestutkimussäätiön suurapurahan tänä vuonna saanut tutkimusylilääkäri Saira Koivusalo.

Myös Huvisen tämänhetkinen tutkimustyö kohdistuu RADIEL-aineistoon. Jatkotutkimus mahdollistui osin Diabetestutkimussäätiön

apurahalla, todeksi sen tekevät ne äidit, jotka osallistuivat RADIELin elintapaohjaustutkimukseen raskauden aikana, ja ovat edelleen lapsineen mukana.

## Kristallipallo ennustaa tulevaa

Huvinen puhuu raskaudenaikaisesta kristallipallosta. Odotusaika voi paljastaa naisen tavallista suuremman alttiuden sairastua paitsi tyypin 2 diabetekseen, myös muihin kansansairauksiin, kuten verenpainetautiin ja metaboliiseen oireyhtymään. Siksi raskaudenaikaisella tuella ja ohjauksella on suuri merkitys myös odotusajan jälkeen.

- *Tekemällä terveellisiä valintoja odotusaikana naiset voivat vaikuttaa painonsa nousuun raskauden aikana sekä mahdolliseen ylipainoonsa liittyviin riskeihin. Tutkimustiedon perusteella tiedämme, että myös vauva hyötyy äidin raskaudenaikaisesta, terveyttä edistävästä ruokavaliosta ja elintavoista, Huvinen huomauttaa.*

Hän muistuttaa, että myös normaalipainoisten joukossa on naisia, joilla on korkea riski sairastua raskausdiabetekseen ja tyypin 2 diabetekseen. - *Taustalla voi olla perinnöllinen eli geeneistä johtuva alttius. Raskausdiabeteksen sairastumisriskiin voi liittyä se, että odottavan äidin painoindeksi on normaali, mutta hänen rasvaprosenttinsa on korkeampi kuin naisilla tavanomaisesti.*

Huvinen pitää Helsingin yliopistossa tekemänsä tutkimustyön ohella lääkärinvastaanottoa, ja hoitaa potilaita, joilla on joko naistentauteihin tai painonhallintaan – ja usein molempiin – liittyviä kysymyksiä.

- *Painonhallintaan liittyvät haasteet koskettavat yhä useampia, mutta lääkäriin ei koskaan pitäisi ottaa ylipainoa puheeksi potilaansa kanssa, jos hän ei samanaikaisesti voi ohjata potilastaan tämän toivoman avun äärelle, Huvinen painottaa.*

## Yksilöllinen hoito tukee onnistumista

Huvinen haluaa tutkimus- ja lääkärintyössään löytää keinoja naisten pitkäaikaisterveyden vahvistamiseen. Hänen sydäntään lähellä on erityisesti yksilöllinen näkökulma.

- *Yhdet ja samat ohjeet eivät sovellu oikeastaan hyvin kenellekään. Elintapa- ja ruokavalio-ohjauksessa pitää lähteä kunkin henkilökohtaisesta tilanteesta. Se, miten me reagoimme esimerkiksi ravintoaineisiin, voi olla kytköksissä perimäämme, ja esimerkiksi jo äitiemme kohdussa kokemiimme olosuhteisiin. Harva on samalla viivalla myöskään elämäntilanteensa suhteen.*

Huvinen on harmissaan siitä, kuinka vähän raskausdiabetekseen sairastaneiden pitkäaikais-terveyteen ja tyypin 2 diabeteksen riskiin kiinnitetään huomiota terveydenhuollossa. Mutta hän haluaa herätellä myös äitejä.

- *Se, että vauva syntyy normaalipainoisena, ei ole perusteltu syy raskausdiabeteksen unohtamiseen. Kun tiedät, että sinulla on tällainen Akilleen kantapää, voit omilla valinnoillasi vaikuttaa siihen, mitä se tarkoittaa terveytesi ja diabetesriskin kannalta. Terveellisillä ruokavainnoilla tuet myös lapsesi hyvinvointia.*

Samaan hengenvetoon Huvinen toteaa, että usea painonhallinnan kanssa kamppaileva ja muutoksia elintapoihinsa toivova on hukassa. Monenlaisten ja osin ristiriitaistenkin ohjeiden mereen on helppo hukkua, eikä hokema ”syö vähemmän, liiku enemmän” yksinkertaisesti auta kaikkia.

- *Mikä auttaa toista, ei välttämättä sovi sinulle. Kuitupitoinen ravinto, hyvät rasvat ja paljon kasviksia sekä riittävä määrä proteiineja tuomaan kylläisyyttä ovat tutkitusti kuitenkin hyvä lähtökohta terveyttä edistävään syömiseen.*

*Elämänvaiheet haastavat painonhallinnan*

Huvinen tietää, että niin raskausdiabetekseen kuin ylipainoonkin liittyvä stigma eli häpeäleima on jäätävän suuri, kuten hän itse sanoittaa.

- *Raskausdiabetekseen sairastunut ei hevillä kerro siitä, koska pelkää joutuvansa silmätikuksi vaikkapa kahvipöydässä. Ja jokainen ylipainoinen varmasti tietää asian tolan itse, liikakiloista*



*Erikoislääkäri Emilia Huvinen tekee tutkimustyötä sekä työskentelee lääkärinä naistentautien ja painonhallinnan kysymysten parissa.*

Kuva: Maria Grönroos

*huomauttaminen ei todellakaan saa niitä katoamaan, Huvinen sanoo.*

Hän peräänkuuluttaa enemmän ymmärrystä ja armollisuutta. Pelkästä tahdonvoimasta tai sen puutteesta ei esimerkiksi painonhallinnassa ole kyse.

- *Lihomiseen vaikuttavat lukuisat tekijät, kuten geeniperimä, suolistomikrobit tai erot aivojen kylläisyyden säätelyssä ja palkitsemisjärjestelmässä. Naisten painonhallintaa haastavat myös erilaiset uudet elämänvaiheet, kuten esimerkiksi raskausajat ja vaihdevuodet.*

Lue laajempi artikkeli Huvisen tutkimustyöstä ja katso hänen aiempia esiintymisiään: [www.diabetestutkimus.fi/tutkijat-ja-lahjoittajat-kertovat](http://www.diabetestutkimus.fi/tutkijat-ja-lahjoittajat-kertovat)

# Toivo

## tarjoaa vertais- tukea ajasta ja paikasta riippumatta

teksti: Kati Multanen

**Vertaistuki on valtavan suuri tuki ja voimavara arjessa. Se voi luoda uskoa tulevaan silloinkin, kun oma tilanne tuntuu synkältä tai yksinäiseltä. Vertaisen kanssa voi jakaa myös elämän hyviä asioita ja onnistumisia. Yhdistyksen tapahtumissa on mahdollista saada vertaistukea. Ajasta ja paikasta riippumatonta vertaistukea voi löytää valtakunnallisen Toivo-vertaistukisovelluksen kautta.**

### Toivo-vertaistukisovelluksesta tukea

Toivo-vertaistukisovellus tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen. Sovelluksessa on mukana Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten vertaistukijoita sekä useiden muiden järjestöjen vertaistukijoita, jotka tarjoavat vertaistukea myös diabetesta sairastaville.

Maksuttoman Toivo-vertaistukisovelluksen voi ladata älylaitteiden sovelluskaupasta (Google Play tai App Store) tai sitä voi käyttää tietokoneella osoitteessa [www.olkatoiminta.fi/toivosovellus](http://www.olkatoiminta.fi/toivosovellus)

Vertaistuki perustuu kahdenkeskiseen keskusteluun vertaistukijan kanssa ja keskustelut käydään sovelluksessa viestien tai puheluiden kautta. Toivo-vertaistukijat



ovat luotettavia, koulutettuja ja sitoutuneita vaihtoon myös sen jälkeen, kun lopettavat vertaistukijoina. Sovelluksen käyttö on maksutonta eikä se vaadi rekisteröitymistä, jolloin vertaistukea voi hakea myös nimettömänä. Toivo-vertaistukisovellusta voi käyttää myös tietokoneella ja tällöin käytössä on pelkästään viestitoiminto.

Jos olet jo vertaistukihenkilö, voit tehdä oman profiilisi sekä esitelläsi Toivo-vertaistukisovellukseen ja saat sitä kautta yhteydenottoja vertaistukea tarvitsevilta henkilöiltä. Toivo-vertaistukijaksi lähteminen edellyttää koulutusta. Vertaistukijoiden peruskoulutuksen voit käydä Diabetesliiton kautta. Koulutus toteutetaan kolmena iltana verkkotapaamisina. Seuraava koulutus on marraskuussa. OLKA-toiminnan kautta järjestetty vertaisvalmennus antaa myös valmiudet toimia vertaistukijana. OLKA-toiminnan kautta saa myös apua oman vertaistukijaprofiilin rakentamiseen Toivo-sovellukseen.

### Lisätietoa

Toivo-vertaistukisovelluksen ovat kehittäneet kumppanuustoimintana OLKA-toiminta, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri ja HyTe ry. Tällä hetkellä sovelluksessa on mukana yli valtakunnallista tai alueellista 50 järjestöä ja lähes 200 vertaistukijaa. Lue lisää [www.olkatoiminta.fi/toivo](http://www.olkatoiminta.fi/toivo).

**Diabetesliiton vertaistukeen sekä vapaaehtoistehtäviin voit tutustua osoitteessa:**  
[www.diabetes.fi/vapaaehtoiseksi](http://www.diabetes.fi/vapaaehtoiseksi).

Medtronic

## Kun sensorointi yksin ei riitä

Tässä on älykäs  
monipistohoitojärjestelmä  
insuliinihoitoisille diabeetikoille

Uutuus!



Älykäs Guardian™ 4 -erillissensorointijärjestelmä  
Älykäs InPen™-järjestelmä

Guardian™ 4 -erillissensorointijärjestelmän ja InPen™-järjestelmän avulla voit ennakoida glukoosiarvojen suunnan<sup>1,2</sup>

- Glukoosi- ja insuliinitiedot samassa sovelluksessa
- Reaaliaikainen sensorointi
- Glukoosivaroitukset ennen korkeita ja matalia
- Annoslaskuri apuna insuliiniannosten laskemiseen
- Unohtuneen annoksen muistutus
- Hoitopaikan kanssa jaettavat raportit

Lue lisää [www.medtronic-diabetes.fi/SmartMDI](http://www.medtronic-diabetes.fi/SmartMDI)

1. Abraham SB, et al. Improved Real-World Glycemic Control With Continuous Glucose Monitoring System Predictive Alerts. Journal of Diabetes Science and Technology 2021; 15(1):91-97  
2. Smith M, et al. ES, SIPS Improve Time Below Range in MDI Therapy, AMCP Congress 2020

Tämän materiaalin sisältämät tiedot eivät tule pitää lääketieteellisinä neuvoina eivätkä ne korvaa keskustelua lääkärin kanssa. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisten kanssa käyttöaiheista, vasta-aiheista, varoituksista, varoittamista, mahdollisista haittatapahtumista ja muista asioista. Lisätietoja saat Medtronicin paikalliselta edustajalta tai käyttöoppaasta.

FI-CGM-2300008 © 2023 Medtronic. Kaikki oikeudet pidätetään. Medtronic ja Medtronic-logo ovat Medtronic-yrityksen tavaramerkkejä.™ Kolmannen osapuolen tuotemerkit ovat omistajiensa tavaramerkkejä. Kaikki muut tuotemerkit ovat Medtronic-yhtiön tavaramerkkejä.





# Tampereen Diabetesyhdistys ry

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

## Puheenjohtaja

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

## Hallitus 2023

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

Ilkka Hirvi (Tampere)  
ilkkahirvi@hotmail.com

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

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

Pia Sivunen (Tampere)  
sivunenpianaulikki@gmail.com

Tuija Seppälä (Tampere)

## Asiantuntijajäsenet

Kansanedustaja Jouni Ovaska  
Kansanedustaja Ilmari Nurminen



## Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere  
p. 045 358 2505

### Avoinna:

ma-ke 9.00 - 14.00  
to 13.00 - 18.00  
Toimisto on suljettu  
22.12.-29.12.2023

## Toiminnanjohtaja

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

## Diabeteshoitaja

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

## Toimistoyöntekijä 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 erityis pätevyys

**Jorma Lahtela**, sis.el., diabeteksen  
hoidon erityis pätevyys

Ajanvaraus 045 358 2505

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



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

## Trendi

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

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

### Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

**Painosmäärä:** 4000 kpl

### Kannen kuva:

Outi Viljanen