

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

1 | 2018



- Kevään toiminta
- Mitä kehonkoostumusmittaus kertoo?

Tampereen Diabetesyhdistyksen

KEVÄTKOKOUS

27.3.2018 klo 18.00

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2-4

- Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat, mm. tilinpäätös ja vuosikertomus
- Kahvitarjoilu

Tervetuloa kuulemaan mitä on tehty ja saatu aikaiseksi viime vuonna!

Ajanvarauksella diabeteshoitajalle

Tarvitsetko tukea omahoitoon tai ohjeita diabeteksen seurantaan?

Nyt voit varata ajan diabeteshoitaja Outi Viljasen vastaanotolle p. 040 350 9606.

Vastaanotolla voit myös mittauttaa veren-sokerin, verenpaineen, HbA1c-arvon tai tarkistuttaa verensokerimittarin.

Käynti ei edellytä jäsenyyttä, mutta Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille käynti on maksuton ja muille 20 € / tunti. Mittaukset ovat kaikille maksullisia.

Kannatusjäsenyys

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

IBAN-tilinumero:

FI19 4510 0010 0432 19

BIC-koodi: ITELFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

Myös yrityys voi olla kannatusjäsen!

Lääkärien vastaanotot yhdistyksen tiloissa

Yhdistyksen tiloissa pitävät vastaanottoa diabetekseen erikoistuneet lääkärit:

Pirjo Ilanne-Parikka, sisät.el.

Jorma Lahtela, sisät. el.

Kahden viikon glukoosinseuranta

Potilaillamme on mahdollisuus kahden viikon glukoosinseurantajaksoon FreeStyle Libre-laitteella. Palvelu sisältää kahdeksi viikoksi käyttöön Libre-lukulaitteen, yhden sensorin sekä yhden hoitajan ohjauskäynnin. Palvelun hinta on 124 € Lääkärin määräämästä, lyhytaikaisesta sensoroinnista saa Kela-korvausta 38 e.

.....
Ajanvaraukset yhdistyksen toimistolta 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Vastaanottopalkkio 94 €, josta Kela-korvaus 21 €

Toimistomaksu lääkärin vastaanoton yhteydessä jäsenille 12 €, muille 18 €.

Peruuttamattomasta ajasta perimme vastaanotto- ja toimistomaksun 106 €.

Etsitään tekijää!

Yhdistys täyttää 70 vuotta vuonna 2022. Vuosien varrelta on kerääntynyt valokuvia, lehtileikkeitä, muistioita ja muuta materiaalia, joka olisi hyvä saada kansien väliin vuoteen 2022 mennessä.

Millaisen historiikin Sinä tekisit?

Millä hinnalla?

Ota yhteyttä Pia Nykäseen, pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi tai 050 576 3313.

Puheenjohtajan terveiset

Vuoden 2018 toiminta on lähtenyt vauhdilla käyntiin. Puheenjohtajana minulla on nyt yksi vuosi takana ja kuluva vuosi on vielä vastuullani. Tässä tehtävässä olen saanut kokonaiskuvan yhdistyksemme toiminnasta, joka on aktiivista moneen suuntaan. Uusia toiveita ja ajatuksia on vuoden mittaan tullut yhdistyksellemme. Pyrkimyksenä on toiveiden perusteella tavoittaa diabetesta sairastavat ulkomaalaistaustaiset sekä työttömät henkilöt.

Työttömyys lamaannuttaa henkisesti ja saattaa vaikuttaa myös diabeteksen hoitotasapainoon. Energian kadotessa vaikeutuu myös kontaktien ottaminen ympäristöön. Suuri kysymys meille onkin, että miten saisimme tällaisessa tilanteessa olevat henkilöt kokoontumaan yhteen.

Hyvät jäsenet: Ottakaa meihin toimistolle yhteyttä ja kertokaa meille ajatuksia ja ehdotuksia miten voisimme tavoittaa avun tarpeessa olevat henkilöt. Toimistolle voi tulla myös yksin tai kaverin kanssa ja keskustella diabeteksen hoidosta diabeteshoitamme kanssa.

Toinen tavoiteltava ryhmä on ulkomaalaistaustaiset. Usealla maahanmuuttajataustaisella henkilöllä on diabetes. Suomessa diabeteksen hoito ja neuvonta on korkealla tasolla, mutta kielimuri on esteenä, jos henkilöllä ei ole tulkkia apunaan. Tähänkin tarvitsemme yhteyshenkilöä ja toivomme, että saisimme ryhmän koolle jo kevään aikana.

Diabetesliiton sivulta löytyy Norjan aineistoja. Sivustolla on erilaisia esitteitä ja lehtiä sekä videoita useilla kielillä:
<https://www.diabetes.no/om-diabetes/innvandrerer/>



Lääkityshuolia

Teen päivätyöni apteekissa. Ohjaan ja neuvon asiakkaitamme lääkkeiden käytössä. Näin vuoden alussa korostuu taas lääkemenneiden vaikutus lääkkeiden ostamiseen. Vuoden alkuomavastuu on 50 € ja se korottaa ensimmäisen lääke-erän kustannuksia osittain huomattavasti. Valitettavasti tämä näkyy lääke-erän ostamisen siirtämisenä myöhempään ajankohtaan ja siitä johtuvaan lääkityskatkokseen. Tähän kukaan ei halua, varsinkaan terveydenhuolto, johon hoitokustannukset siirtyvät mahdollisten lisäsairauksien myötä.

Tilastoja ja potilaskyselyjä tehdään lääkkeiden korvausmuutosten vuoksi usealla eri taholla. Saamme lähivuosina tietoomme miten korvausmuutokset ovat vaikuttaneet. Suuret kiitokset ansaitsee yhdistyksemme asiantuntijana toimiva kansanedustaja Ilmari Nurminen aktiivisesta toiminnasta eduskunnassa diabeetikoiden hyväksi. Jokainen kirje ja puheenvuoro on tärkeä ja merkitsevä myös korvausasioiden eteenpäin viemisessä. Toivotan kaikille teille hyvää loppuvuotta 2018

Erja Korttesmaa, puheenjohtaja

Pirkanmaan diabeetikot ja SOTE

Marjatta Stenius-Kaukonen, Pirkanmaan diabetesyhdistysten sote-verkoston yhdyshenkilö

Diabeetikot ja muut pitkäaikaissairaat tarvitsevat pysyviä hoitosuhteita, ei SOTE-keskuksen vaihtoa puolivuositain, kuten hallitus esittää. Diabeetikoille olisi tärkeämpää voida valita lääkäri ja moniammatillinen diabetestiimi. Sitä hallitus kyllä esittää, mutta vain jos se on palveluysikön toiminnan kannalta tarkoituksenmukaista ja turvallisen ja laadukkaan palvelun kannalta mahdollista. Palvelun laadusta huolehtiminen on tärkeää, mutta kuka päättää, mikä on tarkoituksenmukaista palveluysikön toiminnan kannalta?

Lääkärin vaihtuminen jatkuvasti on yksi diabeetikoiden eniten arvostelema asia. Lakiluonnoksen mukaan toistuvissa asiakassuhteissa on mahdollisuuksien mukaan järjestettävä mahdollisuus saman ammattihenkilön palveluihin. Käytännössä tämä on mahdollista, jos päättäjät näin haluavat. Nytkin monissa terveyskeskuksissa voi valita tai ainakin vaihtaa lääkärin. Siirtymiset toisiin tehtäviin tai eläkkeelle jäänti katkaisee pitkäaikaisenkin hyvän hoitosuhteen.

Diabetesliitto on jo pitkään vaatinut, että tyyppin 1 diabeetikoiden ja vaikeahoitoisten tyyppin 2 diabeetikoiden hoito tulee keskittää diabeteshoitoon perehtyneille lääkäreille ja moniammatillisille diabetestiimeille. Pelkästään insuliinihoitoisia on noin 15 prosenttia diabeetikoista. Kaikille diabeetikoille tulee turvata heidän tarpeidensa mukainen hoito.

Diabetesyhdistysten verkosto mukana jo SOTEn valmisteluvaiheessa

Pirkanmaalla toimii 12 diabetesyhdistystä ja olemme jo vuoden ajan kokoontuneet lähes kuukausittain. Pyrimme parantamaan diabeteksen hoitoa jo nyt ja turvaamaan hyvän hoidon kaikille diabeetikoille, kun SOTE astuu voimaan. Hallitus on joutunut siirtämään SOTEn voimaantuloa eikä se ole saanut kaikkia lakeja

vielä edes eduskuntaan saatikka että ne olisi siellä käsitelty ja hyväksytty.

Olemme kutsuneet kokouksiimme Pirkanmaan SOTE- valmistelijoita ja kertoneet heille minkälaisia terveyspalveluja diabeetikot tarvitsevat. He ovat ottaneet viestimme vakavasti. Valmistelijat eivät kuitenkaan tee lopullisia päätöksiä, vaan tämän hetken tiedon mukaan päälinjaukset tekee uusi maakuntavaltuusto, joka valitaan vaaleilla ensi marraskuussa. Kaikki on kuitenkin auki niin kauan kunnes eduskunta on saanut lait käsiteltyä ja moni asia voi vielä muuttua. Pirkanmaalla viedään valmistelua kuitenkin vauhdilla eteenpäin ja muutoksia on joka tapauksessa tulossa, joten meidän täytyy olla ajan hermolla.

Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä on päivitetty tyyppin 1 ja tyyppin 2 diabeteksen hoitoketjut, joissa on yksityiskohtaiset suositukset kaikkien diabeetikoiden eri tilanteissa tarvitsemista palveluista.

Olemme kartoittaneet diabeteksen hoidon nykytilannetta Pirkanmaan kunnissa. Alle 15-vuotiaiden lasten hoito on hyvissä käsissä TAYS:n lastenkliniikalla, samoin diabeetikonuurten hoito noin 18-20-vuotiaaksi. Tämän jälkeen hoito onkin aika kirjavaa. Osa tyyppin 1 diabeetikoista jatkaa TAYSin sisätautipoliklinikoilla Tampereella, Sastamalassa ja Valkeakoskella. Tampereella on ollut yli 40 vuotta diabetesvastaanotto, johon tyyppin 1 ja vaikeahoitoisen tyyppin 2 hoito on pääosin keskitetty. Myös Oriveden tyyppin 1 diabeetikot kuuluvat nykyisin sen piiriin.

Pirkanmaan 24 kunnasta 15 kunnassa on diabeteksen hoitoon perehtynyt lääkäri saatavilla. Kuitenkin yhdeksän kunnan tyyppin 1 ja vaikeahoitoiset tyyppin 2 diabeetikot eivät pääse diabeteksen hoitoon perehtyneen lääkärin hoitoon, elleivät vaihda terveyskeskusta, vaikka se hyvän hoitotasapainon ja komplikaatioiden ehkäisemisen kannalta olisi ensiarvoisen tärkeää. Nämä kunnat ovat Kangasala ja Pälkä-

ne, Lempäälä, Vesilahti, Hämeenkyrö, Ikaalinen, Punkalaidun, Ruovesi ja Virrat.

Monissa näistä terveyskeskuksista on kuitenkin kokeneita terveyskeskuslääkäreitä ja diabeteshoitajia. Diabeteshoitajat ovat kullannarvoisia ohjaamaan diabeetikoita hoitamaan itseään joka päivä. Kaikissa terveyskeskuksissa ei ole riittävästi diabeteshoitajia ja lääkärit vaihtuvat jatkuvasti, jotta riittävän asiantunteva hoidonohjaus voitaisiin turvata kaikille diabeetikoille. Ravitsemusterapeutit ja jalkaterapeutit palvelujen puute on monin paikoin huomattava. Psykykinen tuki on kaikkein heikointa.

Silmänpohjakuvaukset on terveyskeskuksissa järjestetty, mutta osa terveyskeskuksista perii seulontakuvista maksun. Sen seurauksena diabeetikoiden osallistuminen määräaikaisiin kuvauksiin laskee ja ongelmat voivat jäädä hoitamatta ajoissa.

Tavoitteena tasa-arvoinen hoito

Diabeetikot ovat epätasa-arvoisia asuinkunnasta riippuen hoitotarvikkeiden, insuliinipumppujen ja –sensoreiden saannissa. Viime vuoden aikana nopeasti lisääntynyt Libre-sensorointi on helpottanut verensokerin seurantaan monipistos- ja pumppuhoitoisilla diabeetikoilla, mutta terveyskeskukset tulkitsevat TAYS:n kriteereita hyvin eri tavoin. Viime marraskuussa kerättyjen tietojen mukaan Punkalaitumella puolet insuliinihoitoisista oli saanut Libren jatkuvaan käyttöön, Ikaalisissa ja Ruovedelläkin yli 40 prosenttia. Hyvä tilanne oli myös esimerkiksi Vesilahdella, Nokialla ja Tampereella. Heikoin tilanne oli Kuhmoisissa, Parkanossa, Pälkäneellä ja Akaassa, joissa vain noin 15 prosentilla insuliinihoitoisista diabeetikoista oli Libre-jatkuvassa käytössä. Tilanne elää koko ajan.

Digitaaliset palvelut helpottavat tulevaisuudessa diabeetikoiden hoitoa, mutta kuitenkin nykyisistä ikäihmistä huomattava osa ei pysty niitä käyttämään eikä heillä ole varaa hankkia tarvittavia välineitä. Hallitus korostaa valinnanvapautta, mutta jos matkat jatkossakin korvataan vain lähimpään yksikköön, josta palvelut ovat saatavilla, ei pienempien kuntien asukkailla eikä pienituloisilla ole todellista valinnanvapautta. Maaseudun asukkaista huo-

Diabetestiimin muodostavat

- ✓ *Diabeteslääkäri*
- ✓ *Diabeteshoitaja*
- ✓ *Ravitsemusterapeutti*
- ✓ *Jalkaterapeutti*
- ✓ *Fysioterapeutti*
- ✓ *Psykologi*
- ✓ *Sosiaalityöntekijä*

Diabetestiimi kokoontuu tarvittaessa ja tarkoituksenmukaisella kokoonpanolla yhdessä diabeetikon kanssa.

Tiimin jäsenet vastaavat myös oman terveysasemansa/Sote-keskuksen muiden sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten diabetesohjauksesta ja koulutuksesta, samoin ja ruokahuoltohenkilökunnan koulutuksesta.

mattava osa on ikääntyneitä paljon palveluja tarvitsevia ihmisiä, joilla ei ole ajokorttia eikä läheisiä eikä enää ole riittävä julkista joukkoliikennettä. Matkakorvausten omavastuut muodostuvat monille esteeksi, kun edestakaisen matkan omavastuu on jo nyt 50 €, vaikka katto on 300 €.

On olennaista että diabeetikon hoitotiimi saadaan kaikkiin SOTE-keskuksiin. SOTE-keskuksilla tulee olla paikallisia palvelyksiköitä kuten terveysasemia on nykyisin. Lähipalvelujen säilyminen on tärkeää maaseudun ja monien kaupunkien lähiöiden diabeetikoille. Hallitus korostaa aivan oikein, että lähipalvelut tulee turvata mielenterveyskuntoutujille ja päihdeongelmallisille. Mutta missään hallituksen luonnoksissa en ole havainnut, että hallitus haluaa turvata lähipalvelut diabeetikoille ja muille pitkäaikaissairaille, jotka muodostavat huomattavan osan terveyskeskusten potilaista ja tarvitsevat paljon ja monenlaisia palveluja.

Tampereen yliopistosairaalan vastuulla olevien hoitojen turvaaminen on vaativan diabeteksen hoidon ydin. TAYS:illa on jatkossakin oltava keskeinen rooli diabeteksenhoidon koordinoimisessa ja kehittämisessä yhteistyössä diabetesyhdistysten kanssa.

Pääkaupunkiseudun **Diabetesyhdistys Ry** ja Lääkärikeskus **Neliapila Oy** yhteistyöhön

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen lääkäri- ja hoitajavastaanotto toiminta on siirtynyt Lääkärikeskus Neliapilalle joulukuussa solmittu sopimuksen johdosta. Neliapilan vastaava diabeteshoitaja, Niina Nippula kommentoi ”Meille on ilo saada jatkaa lääkäriaseman toimintaa lääkäreiden ja diabeteshoitajien kanssa. Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksellä sekä Neliapilalla on huippuosaava henkilöstö ja näiden tahojen yhdistyminen luo diabeetikoille enemmän mahdollisuuksia sekä entistä laadukkaampaa hoitoa. Haluamme tarjota jatkossakin asiakkaillemme yksilöllistä ja diabeetikon tarpeista lähtevää hoitoa.”

”E-resepti, Kanta.fi ja tulevana keväänä voimaan astuva tietoturvaudistus nostavat pienen toimijan kustannuksia. Näistä syistä yhdistyksemme hallitus päätyi tekemään läheistä

yhteistyötä Lääkärikeskus Neliapilan kanssa. Uutta teknologiaa otetaan käyttöön, mikä mahdollistaa yhä useammalle diabeetikolle lääkäri- ja hoitajapalvelut. Yhteistyöllä Neliapilan kanssa tuemme toistemme työtä diabeetikoiden hyväksi.” Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen toiminnanjohtaja Tarja Hartman kommentoi.

Lääkärikeskus Neliapila on diabeteksen hoitoon erikoistunut lääkärikeskus, jonka erikoisuutena on sähköisen etähoidon tarjoaminen koko maan laajuisesti. Neliapila tarjoaa yksilöllistä hoidon seurantaa ja ohjausta, sekä uudenlaisia ratkaisuja tuettuun omahoitoon. Yhdistymisen myötä pystymme tarjoamaan suuremmalle joukolle diabeetikoille korkealaatuisia ja uuden aikaista diabeteksen hoitoa.



 **LÄÄKÄRIKESKUS NELIAPILA OY**

 **Balansio**

**Toistuvat hypot ongelmana?
Painitko pitkäaikaissokeritasosi kanssa?
Haluaisitko jatkuvan verensokeriseurannan?
Hyötyisitkö insuliinipumpusta tai sensorista?
Mietityttääkö juuri saatu diabetesdiagnoosi?**

TAVOITTEENA HYVÄ HOITOTASAPAINO!

Käydään tilanteesi läpi, tehdään sinulle sopiva hoitosuunnitelma ja saavutetaan tuloksia yhdessä!

Lääkärikeskus Neliapila on Suomen johtava diabeteksen hoitoon keskittynyt lääkärikeskus, joka tarjoaa monipuolisia diabeteksen erikoissairaanhoidonpalveluita uudella otteella. Käytämme Balansiota hoitotyössämme.

Soita ja varaa aika 044 777 8688 tai tutustu tarkemmin sivuiltamme www.neliapila.eu.

Taideterapiaryhmä *Ykköset*

28.3.- 30.5.2018

Ryhmä on suljettu, ekspressiivisen taiderapian ryhmä työikäisille henkilöille, joiden joilla on tyypin 1 diabetes. Ryhmän tavoitteena on tarkastella elämää diabeteksen kanssa, sen mukanaan tuomia haasteita ja muutoksia muun muassa kehonkuvaan, sekä tarjota uusia näkökulmia ja vertaistukea. Ryhmää ohjaa InArtes Instituutin ekspressiivisen taideterapian 4.vuosisukurssin opiskelija *Heidi Rytky-Ylinen*.



Ryhmään osallistuu enintään kuusi henkilöä ja se kokoontuu 10 kertaa. Toiminta suunnitellaan ryhmäläisten toiveet ja kunto huomioiden. Ryhmään osallistuminen ei edellytä taiteen tuntemusta tai aikaisempaa kokemusta taidetyöskentelystä.

Ryhmän hinta on yhdistyksen jäsenille 50 euroa ja muille 80 euroa (sisältää ohjauksen jaryhmäkerran materiaalit-eimuita kuluja).

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17.00-20.00 Tampereen Diabetesyhdistys ry:llä (Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere). Päivämäärät ovat: 28.3., 4.4., 11.4., 18.4., 25.4., 30.4.*, 9.5., 16.5., 23.5. ja 30.5.2018 (*poikkeuksellisesti maanantaina!)

Kysy lisää tai tilaa esite ja varaa aika alkuhaastatteluun vastausviestillä tai p. 040 350 9606.

NYT TEATTERIIN!

Rauman Kaupunginteatteri
Rakastunut Ryti
Lauantaina 14.4.2018

Lähtö klo 10.15 Viinikan kirkolta, josta ajamme linja-autoaseman kautta Valkeakoskelle.

Esitys alkaa klo 13.00.

Teatterimatkan hinta 64 € sisältää kuljetuksen, ruokailun, teatterilipun ja väliaikakahvin.

Ilmoittautumiset Pekka Tammisalolle, p. 040 577 3293



Diabetes-
yhdistyksen
jäsenetu
vuodelle 2018
-10%
aikuisten liikunta-
korteista!

Koko perheen liikuntakeskus.

Tarjoamme monipuolista liikuntaa kaikenikäisille!

LAPSILLE ohjatut liikuntatunnit. Tunteja löytyy eri teemoilla mm parkour, akrobatia, nassikkapaini, tanssi, sirkus, keppiheppa, temppehippa, warrior, cheer.

AIKUISILLE tarjoamme monipuolisia ryhmäliikuntatunteja, kuntosalin, PT-palvelut, tykypäivät, golfsimulaattorin. Tiloistamme löydät myös hierontapalvelut (Palmaris). Lisäksi veloituseton lastenhoito on järjestetty joidenkin tuntien ajaksi!

Meillä järjestät lapsellesi liikunnalliset HIPASYNTTÄRIT vaivattomasti. Soita ja kysy tarkemmin.

Tule koko perheen voimin nauttimaan Hipan hyvästä fiiliksestä.



www.hippan.fi

LEINOLA: Vestonkulma 2, 33580 Tampere.
Puhelin: 044 0300 855, sähköposti: info@hippan.fi

Liikunta- ja terveysvinkki lennolle tai automatkalle

Pitkät lento- tai automatkat tuntuvat jaloissa helposti turvotuksena, painon tunteena ja väsymyksenä. Istuessa pitkään, polvet ja lonkat taivutettuina, reisien suuret verisuonet joutuvat puristuksiin, mikä hidastaa verenkiertoa ja imunestekiertoa myös alaraajoissa. Kireät vaatteet reisi- ja polvitaiveissa heikentävät veren virtausta alaraajoista sydämeen. Tästä syystä jalat usein turpoavat ja tuntuvat väsyneiltä. Lentokoneessa myös ilmanpaineen vaihtelu vaikuttaa turvotuksen syntymiseen

Matkustaminen nostaa veritulpan muodostumisen riskin noin kolminkertaiseksi. Jokainen kahden tunnin mittainen matkustusjakso nostaa veritulpan riskiä 18 prosenttia. Lentomatkustaminen taas nostaa riskiä jopa 26 prosenttia aina kahta tuntia kohden. Veritulpan riski kannattaakin huomioida pitkään matkustaessa.

Veritulpan oireita ovat turvonneet pohkeet, kävellessä pohkeessa tuntuva kipu sekä jalkojen leposärky ja arkuus. Yleensä oireita esiintyy vain yksi, mutta veritulppa voi olla myös oireeton. Pahimmillaan laskimoveritulppa kehittyi keuhkoveritulppaksi, joka vaikeuttaa hengittämistä.

Pitkäaikainen istuminen lisää alaraajoihin kertyvän nesteiden määrää, mikä johtaa jalkojen turpoamiseen. Liikkumattomuus saattaa lisätä alaraajojen laskimotukosriskiä, jonka takia suositellaan jalkojen voimistelua tai kävelyä tunnin välein verenkierron elvyttämiseksi. Sekä lentokoneessa että autolla matkustettaessa olisi hyvä pitää tunnin välein jumppa ja jaloittelutaukoja.

Jumppaohjeet auttavat sinua venyttelemään matkan aikana jäykistyneitä lihaksia. Liikkeet lisäävät verenkiertoa ja voivat auttaa estämään laskimotukoksia raajoissa. Myös seisomaan nouseminen tai lyhyt jaloittelu noin tunnin välein on suositeltavaa.

Jumppaliikkeitä kannattaa tehdä 3-4 minuutin ajan joka tunti.



1. Nilkkojen koukistus-ojennus

Nosta jalkapohjat irti lattiasta. Koukista ja ojenna nilkkoja vuorotellen tai yhtäaikaan. Toista liike molemmilla jaloilla 12-15 kertaa.



2. Jalkojen pumppaus

Pidä molemmat jalat lattiasa. Nosta kantapäät ilmaan pitäen samalla päkiät lattiasa. Pidä venys muutaman sekunti. Laske kantapäät lattialle ja nosta päkiät ilmaan, pidä venytys muutama sekunti. Toista molempia liikkeitä 12-15 kertaa.



3. Polven pumppaus

Nosta polvi mahdollisimman lähelle rintaa pitäen selkä suorana. Pidä venytys muutama sekunti ja laske polvi alas. Tee liike toisella jalalla. Toista liike molemmilla jaloilla 20-30 kertaa.

4. Olkapäiden pyöritys

Rentouta hartiasi ja pyöritä hartioita hitaasti takakautta ympäri. Tee 12-15 toistoa.

Muista nämä matkustaessa:

- Jaloittele 1-2 tunnin välein vähintään muutama minuutti kerrallaan
- Juo riittävästi nestettä, vähintään lasillinen vettä 1-2 tunnin välein

- Vältä alkoholin ja unilääkkeiden käyttöä
- Käytä lentosukkia
- Pukeudu vaatteisiin, jotka eivät kiristä

Tarvitsetko potkua liikunta- tai ravits

Kehonkoostumusmittaus voi olla motivaatoruiske ja auttaa sinua alkuun!

Yleensä vuoden vaihtuessa tai lomien päättyessä pyörähtää käytiin mitä erilaisimpia kunto- ja painonpudotuskampanjoita. Monet meistä tekevät myös erilaisia lupauksia kuntoiluun ja painonpudotukseen loman jälkeen. Lomalla on aikaa pysähtyä hetkeksi pohtimaan omaa kehoaan ja hyvinvointiaan sekä miettimään elintapojaan. Kehonkoostumusmittaus voi hyvin hyödyntää näissä tilanteissa joko herättelemään elintapamuutoksiin tai tukemaan itse muutosta.

Mittaus on hyvä ja konkreettinen tapa seurata kehossa tapahtuvia muutoksia. Samalla oppii tiedostamaan ja tuntemaan omaa kehoaan paremmin. Mittauksen avulla on myös helppo seurata saavutettuja tuloksia. Se voi motivoida ja tuoda intoa liikunta- ja ravitsemusmuutoksiin. Toisia se voi myös ahdistaa.

Mittauksen yhteydessä on kuitenkin tärkeää, että ammattilainen tulkitsee mittauksen tulokset asiakkaalle. Ammattilainen osaa kertoa ja avata laitteen antamat tulokset asiakkaalle ymmärrettävästi ja käyttää tuloksia harjoittelun ja ravintosuositusten tukena.

Kehonkoostumusmittaus

Kehonkoostumusmittari muistuttaa tavallista vaakaa ja itse mittaus kestää vain muutaman minuutin ja tulokset valmistuvat muutamassa sekunnissa. Mittaus perustuu bioimpedanssimenetelmään, jossa elimistön läpi kulkee heikko sähkövirta. Kehonkoostumusmittauksen antamat ainoat absoluuttiset arvot ovat impedanssi eli kehon kudosten sähköviralle aiheuttama vastus ja paino. Muut arvot lasketaan kehoon johdetun sähkövirran vastuksen perusteella.

Absoluuttisesti oikeita arvoja on melkein mahdollista mitata, joten tulokset ovat suuntaa antavia. Parhaiten sähkövirta etenee kehon nesteissä. Tämän takia kehon nestemäärä voi

olennaisesti mittaustulokseen. Vastus on suurin rasvakudoksessa, koska kudus on hyvin kuivaa ja sisältää vain vähän vettä. Kehonkoostumusmittaus bioimpedanssimenetelmällä ei sovi henkilöille, joilla on sydämen tahdistin tai jokin muu sisäinen lääkinnällinen laite. Kehonkoostumusmittaus kertoo painon lisäksi rasvaprosentin, painoindeksin (BMI), kehon kokonaisvesimäärän, luustolihasprosentin ja sisäelinrasvan eli viskeraalirasvan määrän, luiden painon sekä lepoinneenvaihdunnan.

Mittaustarkkuutta voidaan parantaa vakioimalla mittausolosuhteet. Muutokset mittaustuloksissa ovat yleensä seurausta kehon sähköjohtuvuudessa tapahtuneista muutoksista. Myös olosuhteiden muutokset mittausympäristössä voivat vaikuttaa tuloksiin. Esimerkiksi ilman lämpötilan ja kosteuden muutokset voivat vaikuttaa sähkövirran johtumisnopeuteen. Myös kuivat kädet ja jalkapohjat voivat heikentää johtumista. Mittaukset kannattaa toistaa samoissa olosuhteissa, samalla laitteella ja samaan vuorokauden aikaan.

Mitä tulokset kertovat?

Tuloksia analysoitaessa on hyvä pysähtyä hetkeksi pohtimaan omaa hyvinvointia. Mittaus voi parhaimmillaan johtaa siihen, että alamme pohtia omaa elämäämme ja elämäntapojamme laajemmin eli mittaus voi olla kimmoke säännöllisen liikunnan aloittamiseen tai ravintotottumusten muuttamiselle. Mittaus on monelle kuntoilu aloittelevalle hyvä lähtötason ja saavutetun tuloksen mittaaja. Mittaus kertoo enemmän kuin vaaka tai painoindeksi eli pituuden ja painon suhde. Tärkeämpää onkin seurata muutosta: lähtekö esimerkiksi rasvaprosentti laskemaan lisääntyneen kuntoluun tai terveellisemmän ruokavalion ansiosta. Vaikka painosi ei muuttuisikaan, kehonkoostumusmittari saattaa näyttää, että uusi, liikunnallisempi elämäntyyli on vähentänyt kokonaisrasvan määrää, viskeraalisen rasvan määrää ja

emusmuutokseen?

vastaavasti lisännyt lihasta. Esimerkiksi kuntosalilla enemmän aikaa viettävä saattaa olla painoindeksin yläpäässä, mutta kehonkoostumusta mitattaessa saadaan selville, mistä paino itse asiassa koostuu.

Mittauksesta saadaan hyvää tietoa kehon lihas-
tasapainosta ja aineenvaihdunnasta. Elintapa-
muutosten yhteydessä on tärkeämpää seurata
rasvan massan, lihasmassa sekä perusaineen-
vaihdunnassa tapahtuvia muutoksia kuin paino-
noa. Lihasmassaa säästävissä laihdutuksessa
painoa ei putoa vauhdilla, mutta lopputulos
on yleensä pysyvämpi. Muutokset näkyvät jo
2-3 kuukauden kuluttua. Jos haluaa seurata
muutoksia, on uusintamittaus hyvä tehdä 3-6
kuukauden välein.

Kehonkoostumusmittauksen sisältö

Kehon vesimäärä

Syntyessään ihmisessä on vettä noin 85 prosenttia, mutta iän karttuessa veden määrä vähenee. Aikuisilla miehillä vettä on noin 50-65 % ja naisilla noin 45-60% kehon painosta.

Urheilijoilla ja kuntoilijoilla, joilla on alhainen rasvaprosentti ja paljon lihasmassaa, voi olla korkeampi prosenttiosuus vettä. Runsaasti ylipainoisilla, joilla rasvaa on 40-50 prosenttia kehon painosta, jää kokonaisvesimäärä taas helposti alle viitearvojen. Mitä enemmän on rasvakudosta, sitä vähemmän on kokonaispainosta vettä. Runsaalla nesteiden nauttimisella ei saada elimistön nestemäärää nostettua viitearvosalle, jos alhainen kehon nestemäärä johtuu suuresta rasvakudoksen määrästä.

Nesteen kokonaisuudessa on suuria yksilöllisiä eroja. Normaali päivittäinen nestevaihtelu voi olla 1-2 kiloa, joten on tärkeää seurata omaa nestetasapainoa ja sen muutoksia pidemmän ajan kuluessa. Suuret vaihtelut kehon nestetasapainossa voivat vääristää jonkin ver-



ran rasvaprosenttituloksia, koska ylimääräinen neste kehossa parantaa sähkön johtumista.

Rasvaprosentti

Rasvaprosentti kertoo keskiarvon koko kehosta. Sopiva rasvaprosentti naisilla on 18-25% ja miehillä 10-20 %, mutta iän karttuessa rasvaprosentti saa nousta. Rasvan määrän lisäksi kuitenkin se, minne rasva kertyy, vaikuttaa sen haitallisuuteen. Kehonkoostumusmittari ilmoittaa erikseen sisäelinten ympärille kertyvän viskeraalirasvan arvon. Liiallinen sisäelintarasva näkyy keskivartalolihavuutena ja se lisää tyyppin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Myös normaalipainoisilla voi olla viskeraaliarvo koholla.

Rasva on elimistölle tärkeä energiavarasto ja rakennusaine, joten liian alhainenkin rasvan määrä voi olla terveyshaitta. Kovan hikoilun, esimerkiksi saunomisen tai kovan harjoituksen seurauksena voi elimistöstä poistua nopeasti paljon nestettä ja tämä saattaa nostaa hetkellisesti rasvaprosenttia. Sama ilmiö näkyy laihduttamisen alussa, kun on laihduttanut muutama kilo ja menetetty pääasiassa nestettä.

Rasvan massa, rasvaton massa ja lihasmassa

Rasvan massa on kehon rasvan kokonaispaino, joka saadaan vähentämällä rasvattoman kudoksen massa kehon kokonaismassasta. Rasvaton massa on taas kehon paino vähennettynä rasvan massalla. Rasvaton massa koostuu mm. lihaksista, luista, ihosta ja vedestä.

Painoindeksi

Painoindeksi on painon ja pituuden suhde. Aikuisilla 18-60-vuotiailla normaaliarvo on 18,5-25 ja ikääntyneillä 23-28. Painoindeksi voi olla kohonnut suuren lihasmassan takia. Erittäin lihaksikkailta henkilöillä, esimerkiksi kehonrakentajilla painoindeksi ei ole vertailukelpoinen. Jos lihaksikkaan henkilön vatsan ympärysmitta taas on suuri muuhun vartaloon verrattuna, voi kyse olla lievistä lihavuudesta painoindeksin mukaan. Kun painoindeksi on alle 17, voidaan puhua merkittävästä alipainosta. Alipaino altistaa luukadolle eli osteoporoosille.

Perusaineenvaihdunta

Perusaineenvaihdunta kertoo, paljonko elimistö kuluttaa energiaa pelkästään peruselintoimintojen ylläpitoon eli hengitykseen, verenkiertoon, sisäelinten toimintaan ja hermojärjestelmän. Noin 70 % energiankulutuksesta käytetään perusaineenvaihduntaan. Mitä enemmän on lihasmassaa, sitä enemmän energiaa kuluu myös levossa. Tästä syystä miesten lepoaineenvaihdunta on hieman isompi kuin naisten. Mikäli haluat seurata energiankulutustasi ja -tarvettasi, perusaineenvaihdunta on hyvä pohjatieto. Perusaineenvaihdunnan tarvitsema energiamäärä tulee olla tyydytetty ennen kuin energiaa voidaan käyttää fyysiseen aktiviteettiin. Esimerkiksi henkilö, jonka kokonaisenergian kulutus päivää kohti on n. 2000 kcal, tarvitsee lepoaineenvaihduntansa ylläpitämiseen n. 1200-1400 kcal päivässä. Jokaista laihdutettua 10 kiloa kohti päivittäinen energiankulutus laskee noin 150-200 kcal. Jotta painonpudotus olisi pysyvä, muutoksissakin pitäisi olla jotain pysyvää.

Ohjeet tarkkaan mittaukseen

- ✓ Alkoholien nauttimisesta tulisi olla vähintään 48 tuntia
- ✓ Vältä kovaa harjoittelua 12 tuntia ennen mittausta
- ✓ Vältä syömistä ja juomista 3 tuntia ennen mittausta
- ✓ Tyhjennä rakko ennen mittausta
- ✓ Vältä mittausta kuukautisten aikana

Mittaus ei sovellu, jos sinulla on sydämen-tahdistin tai jokin muu sisäinen lääkinällinen sähkölaite.

Metabolinen ikä

Mittari kertoo myös metabolisen iän eli kehon fyysisen iän. Jos metabolinen ikä on sama tai alhaisempi kuin oma ikä, ollaan oikealla tiellä. Jos se taas on korkeampi, kannattaa miettiä elintapojaan ainakin liikunnan ja ravitsemuksen osalta. Tämä arvo on erinomainen motivaattori elintapamuutokselle ja sen seuraamiselle.

Tervetuloa mittaukseen!

Kehonkoostumusmittaukseen voit tulla yhdistyksen aukioloaikoina joko ajanvarauksella tai ilman ajanvarausta. Myös ryhmille voi tilata mittauksen. Mittauksen hinta Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille on 12 € ja muille 17 €. Mittaus sisältää tulosten tulkinnan ja ohjauksen.



KANGASALA

Kangasalan Diabeteskerho

Ryhmä on vertaistukiryhmä, jonne voivat tulla kaikki diabeteksen hoidosta kiinnostuneet tyypin 1 ja tyypin 2 diabeetikot ja heidän läheisensä. Kerho kokoontuu kuukauden 2. keskiviikko klo 17 - 18.30 JHL:n kerhotilassa, Ainontie 2. Seuraavat kokoontumiset keväällä 2018 14.2, 14.3, 11.4

Lisätietoja

Sirkka Murtojärvi p.0505860749
Erja Korttesmaa p. 0456370210
sekä Kangasalan Sanomien seuratoimintapalstalla

Äijärinki

Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai riskissä oleville. Vain miehille! Ryhmä kokoontuu kuukauden 1. torstai kirjaston Suppa ryhmätallassa klo 17.30 - 19.00.
Kevään 2018 kokoontumiset: 1.2, 1.3, 5.4, 3.5
Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 5675122

Kuhmalahden diabeteskerho

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa Tervanien työväentalossa, Pohjantie 159, Pohja. Tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla ja Kangasalan Sanomissa.

Kevään 2018 kokoontumiset:

ma 19.2. klo 16.30

ma 19.3 klo 16.30

Diabeetikon suun terveys

-Suuhygienisti Sari Tala, keskushammashoitola, Kangasala,

ma 16.4 klo 16.30

Kuntosaliryhmä

Keskiviikkoisin klo 17.00 - 18.00 alkaen 10.1.2018

Paikka: Pitkäjärven koulu, Vatialantie 4 A
Kevätkauden hinta: 50 €/jäsenet ja 77 €/ei jäsenet

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen
Kuntosaliharjoittelu on helppoa ja rentoa, joten mukaan voivat tulla niin aloittelijat kuin kokeneemmatkin kuntoilijat. Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai diabeteksen riskiryhmään kuuluville miehille sekä naisille.
Hinnat sisältävät kauden alussa ja lopussa kehonkoostumusmittaukset.

Kysy peruutuspaikkoja yhdistyksen toimistosta p. 045 358 2505 tai

tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Nokian diabeteskerho kokoontuu joka toinen tiistai klo 13.00 - 15.30 Uimahallin kerhotilassa, Välikatu 24. Kaikki diabeetikot ovat tervetulleita mukaan!

Lisätietoja yhdistyksen toimistolta, p. 045 358 2505

Siuron diabeteskerho

Siuron diabeteskerho kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13-15.00 Knuutilan kartanon navettarakennuksessa, Lukkisalmentie 49.

Kokoontumiskerrat: 30.01, 27.2, 27.3, 24.4 ja 22.5
Kaikki diabeetikot ovat tervetulleita mukaan!
Lisätietoja yhdistyksen toimistolta, p. 045 358 2505

YLEISÖLUENTO

Diabeetikoiden yleisimmät jalkaongelmat

– miten ne voidaan ehkäistä?

jalkoehoitaja Jaana Huhtanen, Suomen Diabetesliitto

Keskiviikkona 14.2.2018 klo 18.00 - 19.30

Kerhola, Polónin sali, Souranderintie 13

Ennen luentoa klo 17.30-18.00 yhdistyksen toiminnan esittely.

Tervetuloa kuuntelemaan, kysymään ja keskustelemaan.



PIRKKALA

PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

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

YLEISÖTILAISUUS

Diabeetikon jalkahoito

Jalkahoitaja Annukka Kalstela,
Hoitola Kanta&Pää
Maanantaina 12.2.2018 klo 18.00. Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 C.

Tervetuloa kaikki diabeetikot ja riskiryhmäläiset. Tule kuule, kysy ja opi.

PIRKKALAN ALAOSASTON KEVÄTKOKOUS

Tiistaina 14.2.2018 klo 18.00 Pirkkalan ABC
Tervetuloa kaikki Tampereen Diabetesyhdistyksen pirkkalalaiset jäsenet!
Kahvitarjoilu

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

Oma-ryhmä

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

OMA-ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin. Pääsääntöisesti klo 18.00. Kokoontumisista tiedotetaan edellisen viikon Pirkkalaisen yhdistykset toimivat palstalla. OMA-ryhmä kokoontuu Elokolon tiloissa osoitteessa Suupankuja 8 C.

Kevään ensimmäinen kokoontuminen 22.01 ja viimeinen 14.5.

Tiedustelut: Matti Pirhonen, 0503202890, matti.j.pirhonen(at)gmail.com

ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabeetikoille ja riskiryhmäläisille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmän tavoitteena on parantaa sekä ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia ja näin lisätä elämänlaatua.

ITE-ryhmä on toistaiseksi tauolla.

Jos olet kiinnostunut ITE-ryhmän toiminnasta ota yhteyttä: Matti Roukkio, 0401797850, mat-tirou(at)gmail.com



PÄLKÄNE

Pälkäneen diabeteskerho

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

Kevään 2018 kokoontumiset

ma 12.2 klo 17

ma 5.3 klo 17

ma 9.4 klo 17

Diabeetikon suun terveys

-Suuhygienisti Sari Tala, keskushammashoitola, Kangasala

Luopioisten diabeteskerho

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa Yhdistysnurkassa, Keskitie 5, Luopioinen. Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

Kevään 2018 kokoontumiset

ke 14.2 klo 14

ke 14.3 klo 14

ke 11.4 klo 14

Diabeetikon suun terveys

-Suuhygienisti Sari Tala, keskushammashoitola, Kangasala

Liikunta

Omatoiminen maksuton kuntosaliryhmä Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00

Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00

Uutta Tampereen diabetesvastaanotolla!

Varaa aika uusintakäynnille verkosta

Jos olet diabetesvastaanoton asiakas, voit varata ajan diabetesvastaanoton lääkärille ja diabeteshoitajalle osoitteessa www.tampere.fi/diabetesvastaanotto. Jos vaihdat jo sovitun ajan, varaa uusi aika samalle kuukaudelle. Ennen vastaanotolle tuloa pura verensokerimittari, sensorointi tai insuliinipumppu kotona tai diabetesvastaanoton aulassa olevalla laitteella.

Mikäli tulet diabetesvastaanotolle ensimmäistä kertaa, varaa aika numerosta 040 639 7060 (ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-12). Lähetteellä tulija saa ensimmäisen ajan postitse kutsukirjeellä.

Diabetesvastaanoton lääkäreiden, diabeteshoitajien ja jalkaterapeuttien vastaanotot on tarjottu tyypin 1 diabeetikoiden hoidonohjausta ja määräaikaiseurantaa varten. Vastaanotto on osoitteessa Hatanpäänkatu 3 J.



TAMPERE

Kerhot



Keskustelukerho

Tule kanssamme keskustelemaan diabetekseen liittyvistä asioista yhdistyksen toimistolle torstaisin klo 14.00. Paikalla on meitä muita diabeetikoita vapaamuotoisen keskustelun tai asiantuntija-alustuksen parissa. Tiedustelut toimistolta, p. 045 358 2505

Matkailukerho

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.00 yhdistyksen toimistolla Pekka Tammi-salon johdolla, puh. 040 577 3293.

Perhekerho

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Miettinen, [kkirsi_\(at\)hotmail.com](mailto:kkirsi_(at)hotmail.com) tai p. 0400 301 818. Perhekerho toimii myös Facebookissa: Tampereen Diabetesyhdistyksen Perhekerho.

Tiffanykerho

Maanantaisin klo 15.30 yhdistyksen toimistolla.

Tule mukaan tekemään lasitöitä, oppimaan uutta tai jatkamaan mukavaa harrastusta! Sopii myös miehille. Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa.

Kysy lisää toimistolta, p. 045 358 2505

Liikunta



TUOLIJUMPPA

Maanantaisin klo 14.00 (45 min/kerta)

Hinta: 4 €/kerta jäsenille ja

6 €/kerta muille

Paikka: Diabetesyhdistyksen toimitilat, Lähteenkatu 2-4

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

Erityisuimakortti

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



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

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

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

Luennot



YLEISÖLUENNOT KEVÄÄLLÄ 2018

Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yhdessä Tampereen seudun työväenopiston kanssa seuraavat luennot

Polven nivelrikon lääkkeetön hoito

Ajankohta: **Ti 13.2.2018 klo 18–19**
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Tampereen Reumayhdistys ry ja Suomen Nivelyhdistys ry

Krooninen kipu aivoverenkiertohäiriön sairastaneilla ja diabeetikoilla

neurologi, dosentti Aki Hietaharju, Tays

Ajankohta: **Ti 20.3.2018 klo 18-19**
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

Verenpaine – mihin kaikkeen se vaikuttaa?

Aivot, sydän, silmät ja munuaiset
neurologi Mika Koskinen, Tays

Ajankohta: **Ti 10.4.2018 klo 18–19**
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry

Yleisöluennoille on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia!

Tervetuloa!

Ryhmät



50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4
Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabeetikonkari, tervetuloa mukaan!

Kevään 2018 tapaamiset

ke 14.2.2018 klo 18

ke 14.3.2018 klo 18

ke 17.4.2018 klo 18

Tiedustelut yhdistyksestä p. 045 358 2505.

Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4
Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!
Tiedustelut Eeva Autio, p. 050 360 3101.

Kevään 2018 tapaamiset

to 15.2. klo 16.00

to 15.3. klo 16.00

to 19.4. klo 16.00

Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksi! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille.
Lisätietoja: 045 358 2505 tai tsto(at)tampereendiabetesyhdistys.fi

Kevään 2018 tapaamiset

to 8.2. klo 14.00

to 15.3. klo 14.00

to 12.4. klo 14.00

ITE-ryhmä Kurittomat

Vertaistukiryhmä tyyppin 2 diabeetikoille ja riskiryhmäläisille.
Kokoontuminen yhdistyksen toimitiloissa. Tiedustelut Outilta toimistolta 040 350 9606.

Kevään 2018 kokoontumiset:

ti 6.2. klo 16.00

ti 6.3. klo 16.00

ti 3.4. klo 16.00

ti 8.5. klo 16.00

Kakkostyyppin tukiryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat,
Lähteenkatu 2-4

Kakkostyyppin vertaistukiryhmä on avoin miehille ja naisille, kauan sairastaneille sekä vasta diabetestaipaleen alussa oleville. Ryhmän vetäjänä toimii Henrik Korhonen.

Lisätietoja:

outi.viljanen(at)tampereendiabetesyhdistys.fi
tai p. 040 350 9606

Kevään 2018 tapaamiset

to 8.2. klo 17.00

to 8.3. klo 17.00

to 19.4. klo 17.00

to 3.5. klo 17.00

Minä voin hyvin

Keskusteluryhmä, jossa etsitään hyvinvoinnin rakennusaineita, mietitään muutoksen vaikeutta ja tiedostetaan omia mielialojamme. Yhdessä puramme hyvinvoinnin esteitä. Rauhassa ja viileästi harkiten. Saamme myös voimaa toisistamme, rajattomasti. Meno on rentoa ja asu vapaa ja jokseenkin tarpeellinen. Ryhmään vetäjänä toimii Klaus Lönnström, vertaistukija ja tuettava. Tervetuloa!

Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4

Kevään 2018 tapaamiset

ma 5.2. klo 12.00

ma 5.3. klo 12.00

ma 9.4. klo 12.00

ma 7.5. klo 12.00

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Kysy lisää toimistolta, p. 040 350 9606 tai outi.viljanen(at)tampereendiabetesyhdistys.fi

Kevään 2018 tapaamiset

to 22.2. klo 17.00

to 5.4. klo 17.00

to 17.5. klo 17.00

to 28.6. klo 17.00

Äitien ryhmä

nuorille äideille, pienten lasten äideille, raskaana oleville ja raskautta suunnitteleville naisille.

Tiedustelut: Roosa Haapajoki,
puh. 050 512 4809 tai

sp. roosa.haapajoki(at)tampere.fi

Tökkiikö työllistyminen, ressaako diabetes?

Tapaaminen diabetesyhdistyksessä (Lähteenkatu 2-4)

ti 6.2.2018 klo 13-14.30

Tule kahville niin mietitään, mitä voisimme tehdä.

Lisätietoja: p. 045 358 2505 tai
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

LASTEN LEIRI
29.6.-1.7.2018

**Tampereen Diabetesyhdistys
järjestää liikuntaleirin 9 -
12-vuotiaille lapsille Varalan
Urheiluopistolla 29.6.-1.7.2018**

Leirien ohjelmat ja hinnat eivät ole varmistuneet TrenDi-lehden mennessä painoon, joten tiedot päivitetään yhdistyksen [www-sivuille](http://www.sivuilla) helmikuussa. Hakulomake löytyy yhdistyksen toimistolta ja [www-sivuilta](http://www.sivuilta) helmikuussa.

**Hakemukset on toimitettava 22.4.2018
mennessä Tampereen Diabetesyhdistyksen
toimistoon, Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere
tai sähköpostilla:
pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi**

PERHELIIKUNTAPÄIVÄ

Ohjattua toimintaa koko perheelle ja erikseen lapsille ja aikuisille. Tempussalissa on ohjattu tempurata perheen pienimmille ja isommille ohjattua toimintaa parkoursalissa. Luvassa myös sirkustelua ja aikuisille on kuntosali käytössä.

Lauantaina 10.3.2018 klo 13.00-15.00

Paikkana: Perheliikuntakeskus Hippa, Vestonkulma 2

Hinta: jäsenille 10 € ja ei jäsenille 20 €

Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon 9.2. mennessä tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505

NUORTEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Ohjattua toimintaa 13-20 -vuotiaalle parkourin parissa.

Lauantaina 17.3.2018 klo 13.00-15.00

Paikkana: Perheliikuntakeskus Hippa, Vestonkulma 2

Hinta: jäsenille 6 € ja ei jäsenille 8 €

Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon 16.2. mennessä tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505



Hallitus esittäytyy

Erja Korttesmaa, Kangasala

Puheenjohtaja

Vuodesta 2014 yhdistyksen hallituksessa ja yhden vuoden olen ollut puheenjohtajana. Olen koulutukseltani farmaseutti ja työskentelen Suoraman apteekissa, jossa toimin diabetesyhdyshenkilönä. Kangasalan diabeteskerhon toiminnassa olen ollut mukana 6 vuotta.

Tärkeitä asioita ovat mm. helposti tavoitettava hoidon neuvonta tyyppin 1 ja tyyppin 2 diabeetikoille sekä diabetesta tietämättään sairastavien tavoittaminen. Puheenjohtajan roolissa haluan olla kuunteleva, innostava sekä uudet ideat ja ajatukset mahdollistava. Aktiivisen jäsenistön avulla voimme parhaiten vaikuttaa etuihimme. Tervetuloa mukaan toimintaan omien voimavarojen puitteissa.

Tea Boman, Kangasala

Vuodesta 2016 hallituksessa.

Lapsellani on tyyppin 1 diabetes. Diabetesyhdistyksen toiminnassa minulle on tärkeää asioihin yhdessä vaikuttaminen, diabeetikoiden hoidon parantaminen, diabeteksesta ja sen hoitamisesta tiedottaminen sekä vertaistuen tarjoaminen diabeetikoille ja heidän läheisilleen

Sirpa Kotisaari, Tampere

Olen toista vuotta yhdistyksen hallituksessa. Yhdistys tarjoaa tukea ja tietoa jäsenilleen ja kehittää toimintaa tarpeen mukaan. Itseäni kiinnostaa olla mukana kehittämässä vertaisryhmien toimintaa. Työurani tein terveydenhoitajan tehtävissä sekä myöhemmin diabeteksen hoitoon ja kansantautilien ehkäisyyn liittyvissä kehittämishankkeissa terveydenhuollossa ja järjestöissä. Nyt työuran päätyttyä on ollut mielekästä olla mukana yhdistyksen hallituksessa ja käyttää matkan varrella oppimaani.

Johanna Kurela, Tampere

Olen murrosikäisen diabeetikkopojan äiti. Meidän perheemme liittyi Tampereen diabetesyhdistykseen heti sen jälkeen, kun pojallamme diagnosoitiin diabetes 8,5 vuotta sitten. Pian sen jälkeen minut valittiin yhdistyksen hallitukseen, missä olen ollut yhtäjaksoisesti siitä lähtien. Diabetesyhdistyksen hallituksessa olen edustanut

diabeetikkolasten vanhempia. Yhdistyksestä saatu vertaistuki on ollut tärkeää niin meille vanhemmille kuin pojallekin. Vertaistuki samoin kuin tiedonvälitys ja edunvalvonta ovatkin yhdistyksen toiminnan painopisteistä itselleni merkittävimpiä.

Pia Sivunen, Tampere

Olen sairastanut kakkostyyppin diabetesta melkein 20 vuotta. Diabetes oli jo aiemmin jossakin määrin tuttu, sillä sitä on suvussa, niin ykkös- kuin kakkostyyppiä. Diabetesyhdistyksen toiminnassa on tärkeää erityisesti tiedon, tuen ja toimintamahdollisuuksien tarjoaminen. Tutkimus antaa uutta tietoa ja hoitomenetelmät kehitetyt. Niiden käyttöön saamisessa on viestinnän lisäksi keskeistä myös vaikuttaminen päätöksentekijöihin. Haluan olla mukana kehittämässä viestintää ja toimintaa edelleen niin, että jäsenet voivat kokea yhdistyksen omakseen. Niinhän se onkin, että yhdistys on yhtä kuin jäsenensä.

Taru Taylor, Tampere

Olen tamperelainen erikoissairaanhoitaja. Diabetes tuli ensimmäisen kerran elämään 38 vuotta sitten ja on sittemmin kulkenut mukana myös työn puolesta. Diabetesyhdistys tarjoaa tärkeää vertaistukea ja toimintaa diabeteksen kanssa eläville. Erityisen tärkeää on pitää yhteyttä sosiaali- ja terveydenhuollon päättäjiin ja toimijoihin diabeetikoiden hyvän hoidon takaamiseksi.

Seija Tuori, Nokia

Kakkostyyppin diabetes noin 8 vuotta Yhdistyksen toiminnassa on mielestäni tärkeä vertaistuki muille samaa sairautta sairastaville. Hallitustyöskentelyn kautta haluan vaikuttaa diabeetikoiden yleiseen hyvinvointiin, komplikaatioitten välttämiseen ja pärjäämiseen diabeteksen kanssa.

Elina Pimiä, Tampere

Toimii diabeteslääkärinä Tampereen kaupungin diabetesvastaanotolla.

Matti Roukkio, Pirkkala



Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi



Puheenjohtaja

Erja Korttesmaa
erjakorttesmaa(at)gmail.com
p. 045 637 0210

Hallitus 2018

Tea Boman (Kangasala)
p. 045 312 9888
tea.boman(at)elisanet.fi

Sirpa Kotisaari (Tampere)
p. 044 525 6231
sirpa.kotisaari(at)markab.fi

Johanna Kurela (Tampere)
p. 040 755 1767
johanna.kurela(at)kolumbus.fi

Elina Pimiä (Tampere)
elina.pimia@gmail.com

Matti Roukkio (Pirkkala)
p. 040 179 7850
mattirou(at)gmail.com

Pia Sivunen (Tampere)
p. 050 413 8977
pia.sivunen(at)uta.fi

Taru Taylor (Tampere)

Seija Tuori (Nokia)
p. 0400 322 151
seija.tuori10(at)gmail.com

Asiantuntijajäsenet:

Ilkka Hirvi
Ilmari Nurminen

Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4
33500 Tampere
p. 045 358 2505

Avoinna:

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

Toiminnanjohtaja

Pia Nykänen

050 576 3313
pia.nykanen@tampereendiabetes-
yhdistys.fi

Diabeteshoitaja

Outi Viljanen

040 350 9606
outi.viljanen@tampereendiabetes-
yhdistys.fi

Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Jalkojenhoitaja Leena Kakko

045 104 3155
Ajanvaraus ma ja ti 8-20 ja ke-pe
17-20
Hinta jäsenille 45 €, muille 50 €

Diabeteslääkärit

Pirjo Ilanne-Parikka, sisät., el,
Diabetesliitto, ylilääkäri
Jorma Lahtela, sisät.el., Tays,
ylilääkäri
Ajanvaraus p. 045 358 2505

Toimistomaksu lääkärin vastaan-
oton yhteydessä
jäsenet 12 €, muut 18 €
peruuttamaton aika 106 €

Mittausten hinnat 2018

- Verensokerimittaus
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Verenpainemittaus
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Sokerihemoglobiini
(HbA_{1c})
jäsenet 15 €, muut 20 €
- Kehonkoostumusmittaus
jäsenet 12 €, muut 17 €
- Jäsenmaksu 21 € / kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu 50 €, 100 €, 200 €



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

Trendi

on Tampereen Diabetes-
yhdistys ry:n jäsenlehti,
joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 4200 kpl

Kannen kuva: Harri Peltonen