

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

1 | 2019



*Hyvää
Ystävänpäivää!*

- Uusi hallitus esittäytyy
- Kevään runsas tapahtumatarjonta

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 yritys 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 käytön Libre-lukulaitteen, yhden sensorin sekä yhden hoitajan ohjauskäynnin. Palvelun hinta on 124 € Lääkärin määräämästä, lyhytaikaisesta sensoroinnista saa Kela-korvausta 38 €.

.....

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 €.



PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Vastavalittuna uutena yhdistyksen puheenjohtajana haluan toivottaa jokaiselle yhdistyksemme jäsenelle ja yhteistyökumppaneille oikein hyvää ja toivorikasta vuotta 2019!

Tampereen Diabetesyhdistys ei suinkaan ole minulle outo ja uusi tuttavuus, sillä toimin yhdistyksen toiminnanjohtajana 2000-luvun alkupuolella parin vuoden ajan. Noihin aikoihin sain itselleni kakkostyypin diabetes -diagnoosin. Toiminnanjohtajakaudellani paneuduttiin Raha-automaattiyhdistyksen tuella KEHDI-projektiin. Jo silloin ymmärsin terveiden elämäntapojen merkityksen tämän sairauden hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Myös lasten kesäleirit aloitettiin tuolloin. Muiden järjestöjen kanssa tehtävän yhteistyön merkitys ja tärkeys tuli selväksi kaikille.

Maakuntavalmistelu on edennyt Pirkanmaalla muuta maata rivakammin. Maakunnan ja kuntien tulevaa roolijakoa on valmisteltu huolella. Jos ja kun sosiaali- ja terveystalvet siirtyvät maakunnan vastuulle, jäävät hyvinvointia ja terveyttä edistävät tehtävät kuntien vastuulle. Kuntien terveydenhuollon henkilöstöä onkin parin viime vuoden ajan verkostokoulutettu elintapojen ohjaustehtäviin. Puolet sairaanhoitopiireistä lähti mukaan hankkeeseen, jossa UKK-instituutti oli mukana. Vaikuttava elintapaohjaus perusterveydenhuollossa on siis mahdollista jo nyt. Hyvinvointikoordinaattoreiden asema on valmistelussa nostettu näkyviin. Jokaisessa kunnassa on tehtävää osa-aikaisesti tai kokopäiväisesti hoitava henkilö. Heidän tehtävänsä on koota ja koordinoita hallintokuntien yli tapahtuvaa ja kolmannen sektorin kanssa tehtävää yhteistyötä. Samalla on syntynyt alueellisia yhteistyöverkostoja kehittämään elintapaohjauksen palvelupolkuja. TAYSin terveyttä edistävän neuvottelukunnan jäsenenä olen voinut läheltä seurata tätä valmistelutyötä.

Hoitomenetelmät ja lääkkeet ovat viime vuosikymmenen aikana uudistuneet, joten paljon on uudella puheenjohtajalla aiheen piirissä

opeteltavaa ja paineututtavaa. Luotan siihen, että uudelta hallitukselta saan tukea, sillä onhan suuri osa edellisen hallituksen jäsenistä edelleen jatkamassa. Sitä paitsi yhdistyksen palkkalistoilla olevat Pia, Outi ja Liisa ovat jo ”vanhoja konkareita” ja todellisia osajia. Yhteistyössä on voimaa.

Kaksivuotiskaudellani riittää hallituksella varmasti tehtäviä niin yhdistyksen kuin sen jäsenistönkin etujen valvonnassa. Kevään aikana selviää, miten nopeasti maakuntauudistus etenee ja mitä kaikkea se merkitseekään potilasjärjestöjen tulevaisuudelle. Kuntien hoitokäytännöissä on edelleen eroavaisuuksia ja niiden tuottamien palveluiden tulee olla keskenään tasa-arvoisia. Paimennettavaa yhdistyksellä riittää sote-uudistuksen toteumisvastasta riippumatta.

Varsin monet asiat, jotka vaikuttavat omaan ja lähipiiriimme elämään, päätetään eduskunnassa. Siksi tiivis yhteydenpito pirkanmaalaisiin kansanedustajiin on jatkossakin tärkeää. Hallituksen leikkaukset saavat jo riittää.

Yhdistyksemme suuri rikkaus on jäsenistön ikähaitari, ovathan jäseniämme lapset, aikuiset ja iäkkäät henkilöt. Se myös asettaa haasteita monipuolisen toiminnan ja palvelujen tarjoamiseksi. Yhdistyksen tuottamaa palvelutarjontaa kasataan kysynnän ja esitettyjen toiveiden mukaan, siksi jäsenten ja kerhojen aktiivista yhteydenottoa odotetaan ja ehdotuksia kuunnellaan.

Valoisaa ja virikkeellistä alkuvuotta kaikille!
Leena Mankkinen



Diabeetikon silmiä on syytä seurata tarkoin



Tero Pajari, Silmäkirurgi, silmätautien erikoislääkäri
ÖGA - pieni kirurginen silmäsaaraala, Tampere

Diabeettisen silmnpohjasairauden eli retinopatian parantuneet seulonnat ja hoidot ovat vähentäneet merkittävästi näkövammaisuutta maassamme. Silmnpohjakuvien laatu on nykyään hyvällä tasolla ja kunnat ovat ottaneet tosissaan seulonnan merkityksen, joskin erojakin toki on. Järjestelmä on toimiva mutta sekään ei silti korvaa diabeetikon oman sokeritasapainon ylläpidon tärkeyttä ja säännöllisiä silmlääkäritutkimuksia. Useat muutkin silmäongelmat kuin pelkät retinopatiat ovat diabeetikoilla tavallisempia kuin väestössä keskimäärin.

Harmaakaihin yhteys diabetekseen

Harmaakaihi on tavallisimpia silmänsairauksiamme ja tuleekin käytännössä meille kaikille, jos vain ikää karttuu riittävästi. Harmaakaihilla tarkoitetaan silmän sisäisen linssin eli mykiön samentumista. Valo ei enää taitu yhtä helposti mykiön kautta silmänpohjaan, joten kuva samenee ja lisäksi silmät usein häikäistyvät helpommin.

Diabeteksen myötä riski harmaakaihille on kohonnut jo varhaisemmalla iällä ja sokeritasapainon heittäminen sitä vielä vauhdittaa. Säännöllisillä muutaman vuoden välein tehtävillä silmlääkärintutkimuksilla pystytään harmaakaihi havaitsemaan varhaisessa vaiheessa. Harmaakaihi hoidetaan aina leikkaamalla, missä samentunut mykiö poistetaan ja uusi kirkas tekomykiö asetetaan silmän sisälle.

Varhaisessa vaiheessa harmaakaihille riittää vielä pelkkä seuranta. Operaatiota ei kuitenkaan kannata kohtuuttomasti pitkittää, sillä näköoireiden lisääntyessä lasien uusimisesta ei ole enää ratkaisevaa hyötyä. Ajoissa hoidettuna operaation riskit pysyvät lisäksi pienempinä. Mykiön samentuessa sen rakenne tulee myös kovemmaksi. Operaatiossa mykiö poistetaan pieninä muruina ultraääntä apuna käyttäen. Mitä kovempi samentunut mykiö on, sitä enemmän vaaditaan energiaa sen poistoon. Näin operaatio on ajallisesti pidempi ja rasit-



Tule kuuntelemaan Tero Pajarin luento Sampolaan tiistaina 19.2.2019 klo 18.00.

taa silmää enemmän. Erityisesti diabeetikoilla kaihioperaatiosta aiheutuva paikallinen rasitus nostaa riskiä silmänpohjan tarkan alueen turvotukseen. Kyseinen ongelma on voi heikentää näön tarkkuutta pysyvästi.

Glaukooman yhteys diabetekseen

Diabetes voi mahdollisesti kohottaa riskiä sairastua myös silmänpainetautiin eli glaukoomaan. Sairauksien yhteys ei ole kuitenkaan aivan selkeä ja glaukooma on muutenkin kovin tavallinen ongelma. Suomessa glaukoomaa sairastaa yli 80000 ihmistä.

Glaukooma on tavallisimmin hyvin hoidettavissa lääkityksin, laserhoidoin tai silmäleikkauksin, mutta ongelmaksi sen tekeekin lähinnä sairauden oireettomuus. Kohonnut silmänpaine ei normaalisti tunnu lainkaan ja sairaus voi näin edetä pitkällekin ilman säännöllisiä vastaanotolla tehtyjä kontroleja.

Muita huomioitavia silmäongelmia

Kuivasilmäisyys, silmien ja luomien tulehdukset ja verkkokalvon ikärappeumat ovat tavallisia ongelmia koko väestössä, myös diabeetikoilla. Arpeutumistaipumus on diabeetikoilla lisääntynyt ja se onkin otettava huomioon etenkin silmäluomien operaatioissa. Arpeutumisherkeys on osaltaan vaikuttamassa myös lisääntyneeseen jälkikaihin ilmenemiseen. Jälkikaihilla tarkoitetaan kaihileikkauksen jälkeen tapahtuvaa tekomykiön taakse jätettävän takakapselin samentumista. Jälkikaihin ilmaannuttua sen saa onneksi hoidettua vastaanoton yhteydessä tehtävällä kivuttomalla yag-laseroinnilla.



Toiveusintana!

Tule tekemään kevätasetelma!

Tiistaina 2.4.2019 klo 17.30-19.00

Paikka: yhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2-4

Hinta: 20,00 € (materiaalikustannukset). Mukaan mahtuu 12 osallistujaa!

Nyt on oiva mahdollisuus päästä tutustumaan kukkien maailmaan ja kokemaan tekemisen iloa oman sidontatyön kautta. Ryhmässä jokainen saa tehdä itselleen kauniin kukka-asetelman ohjatusti kotiin vietäväksi.

Ohjauksesta vastaa floristi *Marja Forsman*.

Sitovat ilmoittautumiset 18.3.2019 mennessä yhdistyksen toimistoon puh. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi



Lasten liikuntaleiri

Tampereen Diabetesyhdistys järjestää liikuntaleirin 9 - 12-vuotiaille lapsille Varalan Urheiluopistolla 14.-16.6.2019.

Leirien ohjelmat ja hinnat eivät ole varmistuneet TrenDi -lehden mennessä painoon, joten tiedot päivitetään yhdistyksen www.sivuille helmikuussa.

Hakulomake löytyy yhdistyksen toimistolta ja www.sivuilla helmikuussa. **Hakemukset on toimitettava 15.4.2019 mennessä Tampereen Diabetesyhdistyksen toimistoon, Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere tai sähköpostilla pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi**



Keltaisen Nauhan päivä 13.3.2019

Reumaliitto nostaa Keltaisen Nauhan päivänä kansalaiset liikkumaan tuki- ja liikuntaelinterveydekseen. Päivä muistuttaa, että pelkkä vapaa-ajan liikunta ei riitä poistamaan liiallisen istumisen ja paikallaan olon riskejä.

Keltaisen Nauhan päivää on vietetty vuodesta 2004 lähtien ja sen tavoitteena on nostaa esille tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisy yksilön elämänlaatua ja toiminta- ja työkykyä ylläpitävänä voimana.

Niska-hartiaseudun kipu on Suomessa yleistä. Yli 30-vuotiaista naisista 40% ja miehistä vajaa

30% on kokenut niskakipua viimeisen kuukauden aikana. Yleisemmin taustalla on lihasjännitys. Kuormittavat ja hankalat työasennot sekä toistotyö lisäävät vaivoja. Myös henkisillä tekijöillä, kuten työlöllä voi olla vaikutusta niskakipuun. Niskan ja hartioiden vaivat ovat yleisiä erityisesti toimistotyössä. Niskakivun käypä hoito -suosituksen mukaan liikunta vähentää niskakivun riskiä ja parantaa niskakivun ennustetta. Myös niska- ja hartia- sekä olkalihasten voimaa ja kestävyyttä parantava harjoittelu on hyväksi. Liikunta vahvistaa lihasvoimaa, kudosten kestävyyttä, niveliä ja nivelsiteitä ja lisää kivun sietoa.

Tuolijumppa

Vetreyttä niska-hartiaseutuun!

Keskiviikkona 13.3.2019 klo 13.00-13.45

Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat,

Lähteenkatu 2-4

Hinta: Maksuton

Mukaan mahtuu 12 jumppaajaa!

Ilmoittautumiset: p. 045 358 2505 tai

tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi



Istuminen ja muu paikallaanolo täyttää suomalaisten päivän

UKK-instituutin tuoreen Liikuntaraportin mukaan suomalaiset aikuiset istuvat tai ovat makuulla suurimman osan vuorokauden valveillaoloajastaan, keskimäärin vajaat 9 tuntia.

- Pääosa suomalaisten liikkumisesta on teholtaan kevyttä, ja reippaaseen saatikka rasittavaan liikkumiseen käytetään vain murto-osa vuorokaudesta, toteaa UKK-instituutin erikoistutkija Pauliina Husu.

Keskimäärin viidesosa aikuisista täyttää kestävyysliikuntasuosituksen, eli liikkuu reippaasti ainakin kolmena päivänä viikossa yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia. Terveyskuntotestien tulokset olivat miehillä paremmat kuin naisilla ja nuoremmilla ikäryhmillä paremmat kuin vanhemmilla.

Myös lapset ja nuoret istuvat tai ovat makuulla yli puolet valveillaoloajastaan eli vajaat 8 tuntia. Reippaasti tai rasittavasti he liikkuvat keskimäärin vain kymmenesosan ajasta eli alle 2 tuntia.

- *Arkipäivinä lapset ja nuoret liikkuvat enemmän kuin viikonloppuna. Lisäksi reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä vähentyy ja vastaavasti istumisen ja muun paikallaanolon määrä lisääntyy voimakkaasti iän myötä, Husu kertoo.*

Eri ikäryhmien liikkuminen jakautuu päivän aikana monin tavoin. Erityisesti vähän liikkuvilla lapsilla ja nuorilla suuri osa arkipäivän liikkumisesta kertyy koulussa. 60 vuotta täyttäneillä päivän aktiivisin hetki sijoittuu puolenpäivän tietämille, mutta keski-ikäisillä aikuisilla näkyy myös toinen aktiivisuuspiikki alkuillan tunteina. Istuminen ja muu paikallaanolo sen sijaan jakautuu tasaisemmin päivän ajalle ja sitä on kaikilla ikäryhmillä runsaasti.

Tule kuuntelemaan lisää aiheesta Sampolaan tiistaina 19.3.2019 klo 18.00.

Luennoimassa on UKK-instituutin johtaja ja Diabetesliiton puheenjohtaja **Tommi Vasankari**.

- *Raportissa kuvailut tuntitiedot antavat mm. merkittävästi tarkemman kuvan siitä, mihin aikaan päivästä suomalaiset liikkuvat ja milloin eri-ikäisten liikkumista voisi erityisesti lisätä. Tuntitieto on erinomainen lisä esimerkiksi erilaisia liikkumisen edistämisen toimenpiteitä suunnitteleville toimijoille, UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari pohtii.*

- *Liikuntaraportin myötä voidaan sanoa, että Suomi on siirtynyt liikkumisen ja paikallaanolon raportoinnin osalta objektiivisen mittauksen aikakauteen, Vasankari kertoo.*

Liikuntaraportti on järjestyksessään toinen valtakunnallista ja paikallista päätöksentekoa palvelevan liikuntatiedon yhteen kokoava raportti ja se julkaistaan opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarjassa. Liikuntaraportin kokoaminen ja julkistus tukevat parhaillaan tehtävän Liikuntapoliittisen selonteon tietotarpeita.

Lisätietoja:

Husu P, Sievänen H, Tokola K, Suni J, Vähä-Ypyä H, Mänttari A, Vasankari T. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto.



Varaa aikasi jalkojen lämpökuvantamiseen!

Mitä lämpökuvantaminen on?

Jalkaterien IR-kuvaus kertoo paljon jalkojesi terveydentilasta. Nopealla ja helpolla toimenpiteellä voimme kartoittaa mahdollisia muutoksia, jotka ovat usein normaaleja. On kuitenkin mahdollista, että diabeteksen myötä tapahtuu ei-toivottuja muutoksia.

Thermidas käyttää IR-kuvauksessa alan uusinta teknologiaa. Thermidas IR-järjestelmä kuvaa jalkaterän nopeasti ja turvallisesti kokonaan, kun muut mittarit näyttävät lämpötilan vain yhdestä kohdasta.

Varaa aika osoitteessa: www.thermidas.fi/ajanvaraus tai soittamalla numeroon 040 351 8898

HINNASTO/KUVASARJAT

Kuvasarjat	1 vuosi	2 vuotta	3 vuotta
2 kertaa	120,00 €	220,00 €	300,00 €
3 kertaa	180,00 €	330,00 €	450,00 €
4 kertaa	240,00 €	440,00 €	600,00 €

Kertakuvaus 80,00€

Mikä on jalkaterien IR-kuvaus?

Torstaina 28.2.2019 klo 17.30-18.30

Aiheesta alustaa Eelis Kosonen,
Thermidas Oy

Tule kuuntelemaan, kyselemään ja keskustelemaan aiheesta.

Ilmoittautumiset 21.2.2019 mennessä yhdistyksen toimistoon puh. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

Jalkaterien IR-kuvaus ja kuvien arvio yhdistyksen tiloissa

Tiistaina 5.3.2019 klo 12-19.00

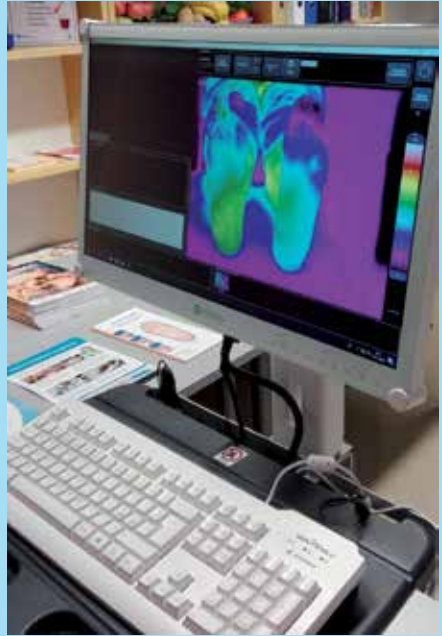
Yhdistyksen jäsenille 50 € ja muille 60 €.

Pelkkä kuvaus, ilman arviota 40 € (kampanja)

Huom! Riisu jalkineet ja tukisukat 15 minuuttia ennen kuvausta.

Voit varata ajan numerosta 040 351 8898 (klo 8-16) tai voit poiketa kuvakseen ohi kulkiessasi.

Kuvauksen järjestää: Thermidas Oy

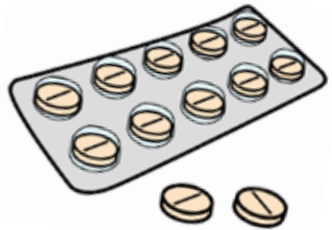


Lääkehoidon päivä

Torstaina 21.3.2019 klo 18-19.00

Tunnetko lääkehoitosi tavoitteet?

farmaseutti Erja Korttesmaa



Tule kuuntelemaan, kysymään ja keskustelemaan!

Lääkehoidon päivää on vietetty vuodesta 2012 alkaen ja se on lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteinen valtakunnallinen teemapäivä. Tämän vuoden teemana on **Tunnetko lääkehoitosi tavoitteet?**

Päivän tavoitteena on lisätä keskustelua lääkkeistä ja lääkehoidosta lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä.

Treenaa tasapainoa arjessa!

fysioterapeutti Pia Nykänen

Arki on sujuvaa, kun tasapaino on kunnossa. Motoristen taitojen kehittäminen ei onneksi ole koskaan myöhäistä ja tasapainoa voi helposti treenata arkiaskareiden lomassa. Päivittäiset askareet, joihin liittyy kumartelua, kurkottelua ja kääntyviä ovat hyvää tasapainoharjoittelua!

Tasapaino on yksilöllinen ominaisuus kuten muutkin fyysiset ominaisuudet, joten myös muutokset tasapainon kehittämisessä ovat yksilöllisiä. Tasapainon hallinta alkaa heikentyä normaalisti 40 vuoden jälkeen. Ikä, erilaiset sairaudet, painonmuutokset, ryhdin muuttuminen, kipu, vireystila, lääkkeiden ja alkoholin käyttö sekä liikunnan harrastaminen tai liikkuuttomuus vaikuttavat tasapainoon.

Tasapaino on ylläpidettävä ominaisuus, joten se heikkenee, mikäli sitä ei harjaannuta päivittäin. Motoriset taidot opitaan lapsuusiässä, mutta tasapainoa ja kehonhallintaa voi harjoitella parantaa läpi elämän eli koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa tasapainoharjoittelua.

Tarvitsemme tasapainoa kaikissa päivittäin tapahtuvissa toiminnoissa ja hyvä tasapainokyky on turvallisen liikkumisen perusta. Liikkeelle lähtö, liikkeiden aloitus ja lopetus sekä itse liikkuminen vaativat tiettyä vartalon hallintaa ja tasapainoa. Myös äkinäiset suunnanmuutokset vaativat tasapainoa. Ryhdillä ja lihastasapainolla on iso merkitys tasapainon hallinnassa.

Hyväkuntoisia vatsa-, selkä- ja jalkalihaksia kannattaa tavoitella, sillä ne pitävät pystyssä meitä vaativissakin paikoissa. Hyvä alaraajojen voima ja liikkuvuus lisää liikkumisvarmuutta sekä helpottaa mm. tuolista nousemista ja kä-

velyä portaissa. Tasapainon ja ketteryyden harjoittaminen taas vähentää kaatumisia.

Kaikenlainen liikkuminen on hyväksi tasapainolle. Erilaisten liikkeiden yhdistäminen, liikenopeuksien vaihtelu ja erilaisilla alustoilla liikkuminen tuovat haastetta liikkumiseen ja kehittävät tasapainoa. Monet liikuntalajit ja -muodot, kuten epätasaisessa maastossa liikkuminen, hiihtäminen, tanssiminen tai pallopelit kehittävät tasapainoa. Myös monet koti- ja puutarhatyöt kehittävät tasapainoa. Itämaiset liikuntamuodot kuten taiji, jooga tai kotimainen terveysliikuntamuoto asahi, kehittävät tehokkaasti asennonhallintaa ja sopivat hyvin myös iäkkäiden liikuntamuodoiksi.

Miten treenata tasapainoa arjessa?

Tasapainoa voi harjoitella helposti kaikissa päivittäisissä askareissa. Harjoitteeksi käy esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen hampaita harjattaessa, käsiä pestessä tai tiskatessa vuorotellen jalkaa vaihtaen. Kenkiä riisuessa taas voi kokeilla olla ottamatta tukea seinästä. Tasapainoiaan voi treenata myös kävelemällä viivaa pitkin. Metsässä ja epätasaisella alustalla käveleminen tekee myös hyvää tasapainolle.

Alaraajojen hyvä lihasvoima ja liikkuvuus vaikuttavat tasapainoon. Erityisesti ikääntyneillä jalkalihasten heikentynyt voima ja voimantuottonopeus horjuttavat tasapainoa ja sen korjaamista. Tämä voi johtaa kaatumiseen.

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

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

Tasapainoiaan voi treenata myös tasapainotyyneillä ja tasapainolaudalla. Ne tarjoavat epävakaa alustan, ja jatkuva asennon korjaaminen ärsyttää tehokkaasti tasapainoa ja asentoaistia.

Tasapainoilua!

Liikkeitä tehdessä pidä keskivartalo tiukkana ja hartiat rentoina. Katso suoraan eteenpäin, kiinnitä katseesi liikkumattomaan kohteeseen. Tukijalan polvi voi tarvittaessa olla hieman koukussa. Toista liikettä noin 5-10 kertaa

Säilytä tasapaino tiskatessa

Seiso jalat noin lantion leveydessä asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Nosta toinen jalka irti hieman lattiasta. Seiso hetki yhdellä jalalla säilyttäen tasapaino. Tee sama toisella jalalla.

Säilytä tasapaino puhuessasi puhelimeen

Seiso jalat peräkkäin niin, että edessä olevan jalan kantapää koskettaa takana olevan jalan varpaita. Seiso hetki säilyttäen tasapaino. Vaihda sitten toinen jalka eteen.

Voit tehdä liikkeen myös liikkuen. Kuvittele, että lattiaan on piirretty viiva, jota pitkin kävelet eteenpäin. Astu niin, että etummaisena jalan kantapää koskettaa takana olevan jalan varpaita. Voit vaikeuttaa liikettä niin, että kävelet silmät kiinni, korkeilla varpailla tai taaksepäin.

Kyykky ja varpaille nousu

Istu tuolilla, jalkapohjat tukevasti maassa, jalat lantion leveydessä asennossa ja varpaat hieman ulospäin, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Kädet ovat ojentaen selän suoraksi ja laskeudu takaisin istumaan auttamatta käsillä.

Voit lisätä liikkeeseen varpaille nousun. Nouse seisomaan ojentaen selän suoraksi ja nouse rauhallisesti varpaille. Laske kantapäät alas ja laskeudu takaisin istumaan auttamatta käsillä.





KOKOUSKUTSU

**Tampereen Diabetesyhdistyksen sääntömääräiseen
kevätkokoukseen**
Tiistaina 26.3.2019 klo 18.00 yhdistyksen toimitiloissa,
Lähteenkatu 2-4

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat.
Säännöt ovat nähtävistä yhdistyksen nettisivuilla.

Asialista:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri,
kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi äänenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vuoden 2018 vuosikertomuksen esittely ja hyväksyminen
6. Vuoden 2018 tilien ja tilinpäätöksen esittely sekä tilintarkastajien
lausunnon kuuleminen
7. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden
myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.
8. Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat

**Tervetuloa kokoukseen kuulemaan mitä on tehty ja
saatu aikaiseksi viime vuonna!**

Kahvitarjoilu



KANGASALA

Kangasalan Diabeteskerho

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

Kerho kokoontuu joka kuukauden toinen keskiviikko klo 17 -18.30 JHL:n kerhotilassa, Ainontie 2, Kangasala.

Lisätietoja:

Sirkka Murtojärvi p. 050 586 0749

Erja Korttesmaa p. 045 637 0210

Maaliskuun aihe

Tunnetko lääkehoitosi tavoitteet?

13.3. klo 17.00

Farmaseutti Erja Korttesmaa

Äijärinki

Äijärinki kokoontuu joka kuukauden 1. torstai klo 18.00 Kangasalan Hengitysyhdistyksen Silmukellarissa, Toivontie 1 C, Kangasala.

Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 567 5122

Kuhmalahden diabeteskerho

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

Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00

9.1.-24.4.2019

Paikka: Pitkäjärven koulun kuntosali, Vatialantie 4, Kangasala

Hinta: 90 €/15 kertaa jäsenille ja

180 €/15 kertaa muille

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



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin klo 13.00 - 15.30 Uimahallin kerhotilassa, Välikatu 24, Nokia. Ryhmän vetäjänä toimii Seija Tuori.

Kevään kokoontumiset: 5.2., 5.3., 2.4. ja 14.5.



PIRKKALA

Pirkkalan alaosto

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)

p. 040 731 4270, anneli.jylha@diabetes.fi

Paavo Rantala (rahastonhoitaja)

p. 0400 722 517 paavo.rantala@sekl.fi

Yleisötillaisuus

Diabetes ja kolesteroli

Alustus: Vastaava diabeteshoitaja **Anneli Jylhä, Suomen Diabetesliitosta.**

Maanantaina 14.2.2019 klo 18.00. Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 C. Osallistu - Kysy - Opi!

Tilaisuuden lopussa mahdollisuus ilmaiseen kehonkoostumusmittaukseen.

Alaoston kevätkokous

26.2.2019 klo 18.00 Pirkkalan ABC. Kahvitarjoilu

Tervetuloa kaikki Tampereen Diabetesyhdistyksen pirkkalalaiset jäsenet.

Ryhmätoimintaa Pirkkalassa

Oma-ryhmä

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

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, Pirkkala.

Tiedustelut: **Matti Pirhonen, 050 320 2890,**

matti.j.pirhonen@gmail.com



PÄLKÄNE

Pälkäneen diabeteskerho

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

Luopioisten diabeteskerho

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

Yleisöluento

Diabetes ja sydän

kardiologian dosentti Sinikka Yli-Mäyry

Aika ti 19.2.2019 klo 18

Paikka: Aitoon Hokala, Honkalantie 4,
36720 Aitoo

järjestäjät: Luopioisten, Pälkäneen ja Kuhmalahden diabeteskerhot

Liikunta

Omatoinen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00

Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00

Ryhmä on maksuton

Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

torstaisin klo 12.30-13.30

10.1.-13.6.2019 Kostia-areenalla,

Kehätie 1, Pälkäne

Ryhmä on maksuton



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 Pyyntikin, Hervannan ja Tesoman uimahalleissa sekä Tampereen uintikeskuksessa niiden aukioloaikoina. Uimahallissa on pyydettyä esitettävä henkilöllisyystodistus ja KELA-kortti. Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen ja sitä ei voi maksaa liikuntaseteleillä.

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



TAMPERE

Kerhot



Keskustelukerho

Torstaisin klo 14.00 yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4, Tampere.
Tule kanssamme keskustelemaan diabetekseen liittyvistä asioista. Paikalla on meitä muita diabeetikoita vapaamuotoisen keskustelun tai asiantuntija-alustuksen parissa. Tervetuloa keskustelemaan! Tiedustelut toimistolta, puh. 045 358 250.

Matkailukerho

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.00 yhdistyksen tiloissa Pekka Tammisalonen johdolla, puh. 040 577 3293.

Perhekerho

Lisätietoja: kkirsi_@hotmail.com. Tulevista tapahtumista ilmoitetaan www-sivuilla ja sähköisessä uutiskirjeessä.

Tiffanykerho

Parillisten viikkojen maanantaisin klo 15.30 yhdistyksen tiloissa.
Tule mukaan tekemään lasitöitä, oppimaan uutta tai jatkamaan mukavaa harrastusta! Sopii myös miehille. Kysy lisää toimistolta, puh. 045 358 2505.

Liikunta



LIIKUNTARYHMÄT

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

Vesijumppa

Maanantaisin klo 17.30-18.15 (45 min/kerta).
21.1.-6.5.2019, ei 22.4.
Hinta: 90 €/15 kertaa
Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 (60 min)
23.1.-20.2.2019 ja 6.3.-8.5.2019, ei 1.5.
Hinta: 84 €/14 kertaa
Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Arvo Ylpönkatu 4, 2 kerros
Ohjaaja: fysioterapeuttipiskelijät

Vesijumppa

23.1.-8.5.2019, ei 1.5.
Keskiviikkoisin klo 18.30-19.15 (45 min), EI SAU-NAA!
Hinta: 90 €/15 kertaa
Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Vesijumppa

24.1.-2.5.2019
Torstaisin klo 14.00-14.45 (45 min/kerta)
Hinta: 90 €/15 kertaa
Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Luennot



YLEISÖLUENNOT KEVÄÄLLÄ 2019

Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yleisöluennot yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Diabeteksen yhteys harmaakaihiin

silmäkirurgi, silmätautien erikoislääkäri Tero Pajari, ÖGA – pieni kirurginen silmäsaara

Ajankohta: Ti 19.2.2019 klo 18–19
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Milloin liikun liian vähän - liikkumattomuuden häiät

LT Tommi Vasankari, UKK-instituutti

Ajankohta: Ti 19.3.2019 klo 18-19
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistys ry, Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry ja Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

Huimaus – vakavaa taustalla?

neurologi Mika Koskinen, Tays

Ajankohta: Ti 9.4.2019 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola,
Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistys ry ja
Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

Yleisöluennoille on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia!

Tervetuloa!

Ryhmät



50+ tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

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

Kevään kokoontumiset keskiviikkoisin 13.2., 13.3., 10.4. klo 18.00 yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4, Tampere

Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään! Lisätietoja: Tellervo Yntälä p. 040 741 8360 tai telle.yntala@gmail.com.

Kevään kokoontumiset torstaisin 21.2., 21.3., 25.4. klo 16.00 yhdistyksen tiloissa

Diabetes ja näkö

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

Kevään kokoontumiset torstaisin 21.2., 14.3., 25.4. klo 14.00 yhdistyksen tiloissa

ITE-ryhmä Kurittomat

Vertaistukiryhmä tyypin 2 diabeetikoille ja riskiryhmäläisille.

Kokoontuminen yhdistyksen toimitiloissa. Tiedustelut Outilta toimistolta 040 350 9606.

Kevään kokoontumiset tiistaisin 5.3., 2.4., 7.5. klo 15.00 yhdistyksen tiloissa.

Kakkostyyppin tukiryhmä

Kakkostyyppin vertaistukiryhmä on avoin miehille ja naisille, kauan sairastaneille sekä vasta diabetestaipaleen alussa oleville.

Kevään kokoontumiset torstaisin 7.2., 7.3., 4.4., 9.5. klo 17.00 yhdistyksen tiloissa.

Minä voin hyvin

Keskusteluryhmä, jossa etsimme hyvinvoinnin rakennusaineita, mietimme muutoksen vaikeutta ja tiedostetaan omia mielialojamme.

Yhdessä puramme hyvinvoinnin esteitä. Rauhasa 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!

Kevään kokoontumiset maanantaisin 4.2., 4.3., 1.4., 6.5. klo 12.00 yhdistyksen tiloissa.

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

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

Kevään kokoontumiset torstaisin 14.2., 14.3., 11.4., 16.5. klo 17.00 yhdistyksen tiloissa.

Äitien ryhmä

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

Tiedustelut: Roosa Haapajoki, puh. 050 512 4809 tai roosa.haapajoki(at)tampere.fi



Lisätietoja ryhmistä saat yhdistyksestä: tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai 045 358 2505

Lähde kevätretkelle Diabetes Lautasella -tapahtumaan 5.-6.4.

Tervetuloa Diabetes Lautasella -tapahtumaan 5.-6.4.2019 Helsingin Messukeskukseen, luvassa on täysi annos asiaa ja lisukkeena viihdykettä.

Jäsenetuhintasi ovelta on 12 euroa (norm. 19 euroa) tai etukäteen verkosta 11 euroa. Diabetesliitto maksaa yhdistyksille matkatukea tapahtumaan.

Lautasella-tapahtuman diabetesaiheita ovat mm. sokerit, suolat, rasvat ja kuidut, uudet diabetestyy-pit sekä uudet diabeteslääkkeet. Ja toki tavataan niin hypokoiria kuin hyviä ystäviä ympäri Suomen!

Huom! Samalla lipulla saat sekä diabetesaiheet että Kevätmessujen puutarha-, piha- ja mökkinäyttelyt!

Nähdään Lautasella!

JK. Tampereen Diabetesyhdistys suunnittelee yhteistä retkeä lauantaina 6.4. – olethan kuulolla!

www.diabetes.fi/messut



Lautasella

Liput Diabetesliiton jäsenille verkkokaupassa shop.messukeskus.com:
11 € (norm. 16 €),
2 päivän kokoaiklippu 19 € (norm. 26 €),
tapahtuman aikana ovelta 12 € (norm. 19 €),
2 päivän kokoaiklippu 21 € (norm. 29 €).
Alle 7-vuotiaat ilmaiseksi.
Avoinna pe-la 10-18.


KEVÄT
MESSUT

Näin lunastat lippuetusi:
Valitse verkkokaupassa aikuisten lippu ja määrä, paina osta, siirry kassalle, syötä alennuskoodi (1 päivän lippu koodi DIABETES1 ja 2 päivän lippu koodi DIABETES2) kenttään ja klikkaa Aktivoi koodi -näppäintä.

 diabetesliitto

Hallitus esittäytyy

Leena Mankkinen, Ylöjärvi

Olen valmistunut Tampereen yliopistosta v.1972 sosiaalihuoltajaksi. Tämä koulutus on tarjonnut töitä vanhustenhuollossa, terveydenhuollon sosiaalityöntekijänä sekä vammaisjärjestöjen ja kansalaisjärjestöjen palveluksessa. Pitkän työurani aikana olen voinut toimia hyvin erilaisten ihmisryhmien edunvalvojana, kuten Tampereen seudun Näkövammaiset ry ja Kaatuneitten Omaisten Liitto ry, joiden toiminnanjohtajana olen toiminut.

Vapaaehtoistyötä olen tehnyt koko ikäni urheilun parissa, esim. Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n puheenjohtajana toimin yli 10 vuotta. HLU tekee arvokasta yhteistyötä terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseksi urheiluseurojen ja erilaisten järjestöjen toimintamuotoihin.

Yhdistyksen puheenjohtajana haluan luoda luottamuksellisen ja kuuntelevan kontaktin jäsenistöön. Yhteisenä haasteenamme on kehittää tiedotusta ja palveluja siten, että uudetkin jäsenet ottavat yhdistyksen omakseen. Jäsenistöltä saadut ehdotukset ovat todella tärkeitä.

Tea Boman, Kangasala

Olen 1-tyyppin diabetesta sairastavan, autismikirjolla olevan teinitytön äiti. Perheeseeni kuuluu myös aviomies ja kaksi aikuista lasta, joista toinen opiskelee ja asuu jo omillaan. Haluan toimia yhdistyksessä, koska tätä kautta saan viimeisintä tietoa diabeteksen hoidosta, pääsen vaikuttamaan asioiden kulkuun, ja tiedottamaan kanssaihmisilleni diabeteksestä ja sen hoidosta.

Oikean tiedon jakaminen diabeteksestä on mielestäni tärkein tehtäväni. Yritänkin aina tilaisuuden tullen kertoa arjestamme ja diabeteksestä sekä niistä haasteista, joita diabeteksen lisäksi muut diagnoosit tuovat nuoren elämään.

Työskentelen rakennusalalla. Vastaan ison talotehtaan Suomen laajuisesta asiakaspalvelusta. Vapaa-aikanani käyn pilateksessa, vesijuoksussa ja avannossa sekä erilaisissa mielenkiintoisissa tapahtumissa.



Väistyvä ja uusi puheenjohtaja
Erja Korttesmaa ja Leena Mankkinen

Erja Korttesmaa, Kangasala

Vuodesta 2014 yhdistyksen hallituksessa, josta 2 vuotta puheenjohtajana

En ole itse diabeetikko, mutta apteekin diabetesvastaavana olen koulutautunut diabeteksen hoitoon. Puheenjohtajakauden jälkeen minulle yksi tärkeistä asioista yhdistyksessä on jatkaa toiminnan kehittämistä jäseniä kiinnostavaksi. Tampereelta muutin Kangasalle v. 2006 ja vastaan myös yhdistykseen kuuluvan Kangasalan Diabeetikoiden toiminnasta.

Sirpa Kotisaari, Tampere

Tulin kaksi vuotta sitten diabetesyhdistyksen hallitukseen ja nyt on alkamassa toinen kaksivuotiskausi. Tuntuu mielekkäältä olla mukana tällaisessa yleishyödyllisessä yhteisössä ja osallistua vapaaehtoistoimintaan mahdollisuuksien mukaan. Diabetes ja sen hoito on tuttua terveydenhoitajan ja diabeteshoitajan työstä terveyskeskuksessa ja

Diabetesliitossa. On mieluisaa kehittää toimintaa aktiivisessa ja innostuneessa porukassa.

Timo Koukkari, Ylöjärvi

Olen yli nelikymppinen insinööri Ylöjärveltä. Sairastuin tyypin 1 diabetekseen vajaa kymmenen vuotta sitten ja liityin mukaan yhdistykseen heti. Pari vuotta myöhemmin olin hallituksessakin. Elämä heitti kuitenkin haasteita ja pidin pientä taukoa yhdistystoiminnasta, mutta nyt tuntuu taas virtaa riittävän. Seuraan aktiivisesti mitä uusia hoitotapoja on kehitteillä enkä anna taudin rajoittaa elämistäni.

Johanna Kurela, Tampere

Olen murrosikäisen diabeetikkoajan äiti. Meidän perheemme liittyi Tampereen diabetesyhdistykseen heti sen jälkeen, kun pojallamme diagnosoitiin diabetes 9,5 vuotta sitten. Minut valittiin vuonna 2013 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.

Elina Pimiä, Tampere

Tampereen kaupungin diabetesvastaanoton lääkäri, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri ja diabeteksen hoidon erityispätevyys.

Miika Rautiainen, Akaa

Sekä ykköstyypin diabetesta että metabolista oireyhtymää sairastavana koen tärkeäksi vaikuttaa siihen, että kaikkien diabeetikoiden hoito pysyy laadukkaana ja saavutettavana myös tulevaisuudessa. Tampereen diabetesyhdistyksen rooli pirkanmaalaisten diabeetikoiden etujen valvojana on merkittävä ja hallitustyön kautta haluan kantaa oman korteni yhteiseen kekkoon. Minut tavoittaa helpoiten Twitteristä tunnuksella @miikarautiainen.

Soili Vaatsio, Nokia

Aloitin uutena Tampereen diabetesyhdistyksen hallituksessa. Olen jo työurani loppupuolella oleva diabeteshoitaja Nokialta. Minulla on vuosikymmenten kokemus yhteistyöstä diabeetikoiden kanssa. Varsinainen diabeteshoitajan työ alkoi Dehkon myötä 2000 luvun alussa. Diabetesyhdistys on diabeetikoiden kanava toimia ja tehdä yhdessä työtä diabeetikoiden parhaaksi, tähän työhön haluan osallistua.

Teatterimatka

Nokian työväenteatteriin 24.2.2019

Isän vanha ja uusi

Lähtö klo 14.00 Viinikan kirkolta, josta ajamme linja-autoaseman kautta Nokialle.

Esitys alkaa klo 15.00.

Teatterimatkan hinta 32 € sisältää kuljetuksen, teatterilipun ja väliaikakahvin.

Kysy peruutuspaikkoja Pekka Tammissalolta, p. 040 577 3293



Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi



Puheenjohtaja

Leena Mankkinen
leena.mankkinen@gmail.com
p. 040 5895 348

Hallitus 2019

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

Erja Korttesmaa (Kangasala)
erjakorttesmaa@gmail.com

Sirpa Kotisaari (Tampere)
sirpa.kotisaari@markab.fi

Johanna Kurela (Tampere)
johanna.kurela@gmail.com

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

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

Miika Rautiainen (Akaa)
miika.rautiainen@nokkos.fi

Soili Vaatsio (Nokia)
soili.vaatsio@elisanet.fi

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 Kakkonen

045 104 3155
Ajanvaraus ma-pe
Hinta jäsenille 45 €, muille 50 €

Diabeteslääkärit

Pirjo Ilanne-Parikka, sis. el, diabe-
teksen hoidon erityisnäyttö

Jorma Lahtela, sis.el., diabeteksen
hoidon erityisnäyttö
Ajanvaraus p. 045 358 2505

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

Mittausten hinnat 2019

- Verensokerimittaus
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Verenpainemittaus
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Sokerihemoglobiini
(HbA_{1c})
jäsenet 15 €, muut 20 €
- Kehonkoostumusmittaus
jäsenet 12 €, muut 17 €
- Jäsenmaksu 22 € / 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: 4000 kpl

Kannen kuva: Outi Viljanen