


# Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

1 | 2020

- 
- Kevään toiminta
  - Miten biopankki toimii?
  - Uusi liikuntasuositus pähkinäkuoressa

## Kannatusjäsenyys

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

**IBAN-tilinumero:**

F119 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.**

**Ajanvaraukset** yhdistyksen toimistolta  
045 358 2505 tai  
tsto@tamperediabetesyhdistys.fi

Vastaanottopalkkio 96 €, josta Kela-korvaus 21 €

Toimistomaksu lääkärin vastaanoton yhteydessä jäsenille 12 €, muille 22 €.

Peruuttamattomasta ajasta perimme vastaanotto- ja toimistomaksun 108 €.

## 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 verensokerin, verenpaineen, HbA1c-arvon tai tarkistuttaa verensokerimittarin.

**Käynti ei edellytä jäsenyyttä, mutta Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille käynti on maksuton ja muille 24 € / tunti.**

**Mittaukset ovat kaikille maksullisia.**

## Jatkuva glukoosiseuranta

Tarjoamme nyt asiakkaillemme jatkuvaa glukoosiseuranta eli sensorointia **Abbott FreeStyle Libre** -järjestelmän avulla.



Jatkuvaan glukoosiseurantaan tarvitaan sensori ja lukijalaite tai älypuhelin. Lukulaite viedään olkavarteeseen asennetun sensorin lähelle ja laite näyttää samalla kudoksen glukoosiarvon kahdeksan tunnin käyrän sekä nuolen, joka osoittaa sokeritason muutossuunnan.

Sensori ei häiritse normaalia elämää, sillä sen kanssa voi uida, kylpeä, sauna ja harrastaa liikuntaa.

Sensorointi on mahdollista saada joko pitkäaikaiseen käyttöön tai kahdeksi viikoksi hoidon suunnittelua ja tarkentamista varten.

### Hinnat

**Kahden viikon sensorointi**  
124 € - Kela-korvaus 38 € = 86 €  
- FreeStyle Libre lukija kahdeksi viikoksi  
- Sensori 1 kpl  
- Ohjaus

**Pitkäaikainen käyttö**  
Aloituspaketti 190 €  
- FreeStyle Libre -lukija  
- Sensori 1 kpl  
- Ohjaus

Jatkossa sensori 80 €/kpl

FreeStyle Libren käyttö edellyttää hoitosuhdetta **Tampereen Diabetesyhdistyksen** lääkäreihin.

## PÄÄKIRJOITUS

### ARJEN HYVINVOINTIIN – ”UUT ALKUU KOHRE”

Kirjailija Heli Laaksosen sanoin on vuoden ja vuosikymmen vaihduttua aika suunnata uutta alkua kohden. Useimmiten uudella alulla tavoitellaan muutosta elintapoihin ja yleensä parempaan elämän hallintaan.

Alkuvuoden sanoma- ja aikakauslehdet ovat olleet tulvillaan vinkkejä ja ohjeita siihen, miten itse voi omaa hyvinvointiaan lisätä. Jollekin jutut saattavat olla alkusäyksenä omien elintapojen muuttamiseen - hyvä niin. Liikunta- ja ravintoasiat ovat tärkeitä kaikille ihmisille, ei vain riskiryhmiin kuuluville tai jo diabetekseen sairastuneille. Jokainen tekee päätöksiä parhaalla tiedolla ja taidolla. Diabeteliiton 6 kertaa vuodessa ilmestyvä Diabetes-lehti on yllättänyt ainakin minut runsaalla ja erittäin asiapitoisella sisällöllään. Lehdestä löytyy diabetestietoutta, jota ei muualta saa. Kannattaa ehdottomasti tilata, sillä liiton lehti ei sisälly yhdistyksen jäsenmaksuun. Liittymisvuonna lehti kuitenkin sisältyy jäsenmaksuun, muulloin hinta on 15 euroa.

Arjen hyvinvointi rakentuu meidän omista elintapoista koskevista päätöksistämme, mutta myös tarjolla olevista terveystalvemuista ja erilaisista sosiaalisista verkostoista. Yhdistystoiminnalla on ollut kansakuntamme kehityksessä todella suuri rooli. Kansalaistoiminnan katsotaan virinnee jo 160 vuotta sitten. Yhdistyksiä perustettiin kaikille elämänsäalueille. Monimuotoinen yhdistyskulttuuri onkin ratkaisevalla tavalla vaikuttanut järjestäytyneen yhteiskuntamme kehittymiseen. Nykyisin sote-järjestöjä on maassamme yli 10 000. Oma yhdistyksemme Tampereen Diabetesyhdistys ry on aloittanut valmistautumisen omiin 70-v. juhliinsa käynnistämällä historiikin kirjoitustyön. Yhdistys on perustettu Helsingin olympiavuonna 1952.

Pirkanmaalaisista kansanterveys/vammaisjärjestöistä vanhin on Tampereen Seudun Näkövammaiset ry, joka viime vuoden lopulla vietti jo 110-vuotista juhlaansa. Potilas-



ja kansanterveysjärjestöjä yhdistävä rooli yhteiskunnassa on huolehtia oman jäsenistön edunvalvonnasta, sitä tehdään aktiivisesti niin eduskuntaan kuin kuntapäätäjiin päin. Ehkäisevä työ ja terveyden edistäminen on kunnissa pitkälti järjestöjen varassa. Niiden vankalla kokemuksella ja asiantuntemuksella voidaan mitä suuremmassa määrin täydentää julkisia hyvinvointipalveluja. Toiminta-avustusten ja toimitilojen saanti kuitenkin huolestuttaa. Epävarmuus kuntatentissä ja järjestömaailmassa on niin suurta, että vireillä oleva sote-uudistus pitää vihdoin saada maaliin. Valmisteluvuodet ovat olleet haasteellisia ja kriittisiä. Kuntien väliset palveluerot on kurottava umpeen elintapaohjauksen keinoin.

Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelmaan on kirjattu kuntien ja järjestöjen välisen yhteistyön lisääminen ja kannustavan kumppanuuden tukeminen. Valtioneuvosto näkee tärkeänä järjestöjen roolin vahvistamisen osana sote-uudistusta ja niiden kytkemisen vahvemmin hoito- ja palvelukokonaisuuksiin. Valtion toimesta diabeteksen hoitoon aiempina vuosina kohdistetut säästötoimet eivät saa enää jatkaa.

Vilkas toimintavuosi on päässyt hyvään vauhtiin. Oma jäsenlehtemme Trendi, jota nyt luet, tarjoaa tietoa paikallisesta toiminnasta – tutustukaa ja tulkaa ihmeessä toimintaan mukaan.

**Liikunnallista ja terveyttä edistävää vuotta jokaiselle!**

*Leena Mankkinen,*  
Tampereen Diabetesyhdistyksen puheenjohtaja

# Biopankki edistää uusien hoitomuotojen kehittämistä

Teksti: Enni Makkonen, kuva: Pirjo Pääkkönen

Lääketieteellistä tutkimusta ja diagnostiikkaa varten on kautta aikojen koottu näytteitä ja tietoja. Keräystavat ja suostumuskäytännöt ovat vaihdelleet suuresti ajan käytäntöjen ja lainsäädännön mukaan. Vuonna 2013 voimaan astunut Biopankkilaki uudisti toimintaa merkittävästi, sillä laki mahdollistaa näytteiden ja tietojen keräämisen myös tuleviin tutkimustarpeisiin, ei vain yhtä tiettyä tutkimusta varten. Yksi biopankkitoiminnan keskeisistä tavoitteista on saada tieto ja innovaatiot entistä nopeammin ja tehokkaammin potilaiden hyödyksi.

Biopankit keräävät näytteitä biopankki-suostumuksen antaneilta henkilöiltä ja luovuttavat niitä lääketieteellisiin tutkimuksiin, jotta sairauksien hoitoon voidaan kehittää yhä tehokkaampia ja yksilöllisempiä lääkkeitä ja hoitomuotoja. Biopankki-aineistoa voidaan käyttää mm. syövän ja diabeteksen syntymekanismien tutkimiseen ja uusien diagnostisten menetelmien

kehittämiseen. Kaikilla meistä on mahdollisuus olla osana tätä kehitystyötä lahjoittamalla biopankkinäyte. Biopankkinäytteen voi lahjoittaa antamalla kirjallisen biopankki-suostumuksen, jolloin muun näytteenoton yhteydessä voidaan ottaa näyte myös biopankkiin. Jokaisella on oikeus halutesaan olla mukana biopankkitoiminnassa. Pirkanmaan alueella biopankkitoiminnasta



vastaa Pirkanmaan sairaanhoitopiiriin omistama Tampereen Biopankki.

Tampereen Biopankki keskittyy erityisesti Tampereen yliopiston ja TAYSin tutkimusstrategian mukaisiin tutkimushankkeisiin, joiden joukossa on mm. lapsuusiän diabetes. Muitakin diabetestyyppisiä on laajalti edustettuna noin 16 000 näytteen näytekoelmassa, ja jokainen uusi näyte tarjoaa arvokasta lisämateriaalia tutkimukselle. Diabeetikoiden biopankkinäytteet mahdollistavat entistä laadukkaamman diabetestutkimuksen sekä esimerkiksi taudin geneettisen taustan syvemmän ymmärtämisen. Diabetestyyppisiä on useita ja osa on todennäköisesti vielä tunnistamatta. Lisäksi potilaat reagoivat hoitoihin ja lääkkeisiin eri tavoin. Tästä syystä on tärkeää tunnistaa taudin eri muodot ja löytää jokaiselle tehokkain hoito. Biopankkitutkimus tähtää juuri tähän.

Pitkäaikaissairauteen sairastuminen aiheuttaa aina huolia ja haasteita. Lahjoittamalla näytteen biopankkiin potilas voi kuitenkin omalta osaltaan edistää oman sairautensa tutkimusta. Biopankkitutkimus ei ehkä ehdi vaikuttaa vielä suostumuksen antaneen potilaan sairauden hoitokäytänteisiin, mutta antamalla biopankki-suostumuksen voi kuitenkin olla mukana auttamassa läheisiään ja tulevaa sukupolvea, helposti ja turvallisesti. Antamalla suostumuksen voi varmistua siitä, että on omalta osaltaan tehnyt parhaansa sairauden syiden ja uusien hoitomuotojen edistämiseksi myös tulevaisuudessa.

Lisätietoja sekä tulostettava suostumuslomake löytyvät Tampereen Biopankin nettisivuilta [www.tays.fi/biopankki](http://www.tays.fi/biopankki). Lomakkeen voi postittaa maksutta sivuilta löytyvillä ohjeilla.

## Osallistu opinnäytetyöhön!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa *Katja Heiskanen* ja *Helena Österberg* Diakonia-ammattikorkeakoulusta Porista. Teemme opinnäytetyötä aiheesta insuliinipumpun historiadatan hyödyntäminen omahoidossa. Tarkoituksenamme on tehdä opaslehtinen, joka antaa selkeää tietoa, miten insuliinipumpusta tulevaa purkudataa voi hyödyntää itsenäisesti. **Tarvitsetko sinä tai perheesi ohjausta asiaan?**

Etsimme insuliinipumpun käyttäjiä, jotka haluavat itselleen oppaan ja antavat palautetta käyttökokemuksesta. Palautekysymyksiä on enintään kolme. Opas valmistuu kevään 2020 aikana. **Yhteydenotot 31.3.2020 mennessä. Kiitämme yhteydenotoista!**

*Katja Heiskanen*  
(sairaanhoitajaopiskelija, AMK)  
[katja.heiskanen@student.diak.fi](mailto:katja.heiskanen@student.diak.fi)

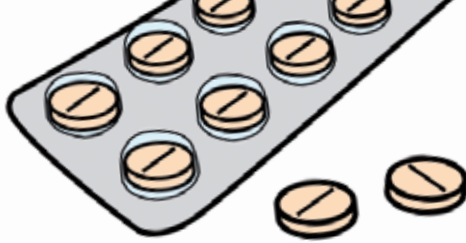
*Helena Österberg*  
(sairaanhoitajaopiskelija, AMK)  
[helena.osterberg2@student.diak.fi](mailto:helena.osterberg2@student.diak.fi)



# Diabeteksen uudet lääkkeet

Teksti Virpi Ekholm

Asiantuntijana ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikka, Diabetesliitto  
Julkaistu Terveystieteiden-lehdessä 3-2019



## Tyyppin 2 diabeteksen hoitoon on tullut viime vuosina paljon uusia lääkkeitä. Miten lääkkeet toimivat, keille ne sopivat ja miten oikea lääkitys valitaan?

### Elintavat ovat hoidon perusta

Tyyppin 2 diabeteksessa haima tuottaa insuliinia, mutta se vaikuttaa heikosti tai insuliinia ei ole tarpeekseen nähden riittävästi. Tämän vuoksi verensokeri on jatkuvasti koholla. Vuosien kuluessa haiman insuliinin tuotanto voi lopulta ehtyä kokonaan.

Sairauden tärkein hoito ovat elintavat: terveellinen ruokavalio, painonhallinta ja säännöllinen liikunta. Niiden ohella tarvitaan usein myös lääkitystä.

Tyyppin 2 diabeteksen hoito ei ole vain verensokerin hoitoa. On tärkeää hoitaa myös kohonnutta verenpainetta ja veren rasva-arvoja sekä estää veren liiallista hyytymistä. Kokonaisvaltainen hoito ehkäisee tehokkaasti diabeteksen lisäsairauksia.

### Metformiini on hyvä peruslääke

Metformiini on edelleen tyyppin 2 diabeteksen ensisijainen lääke, jos se sopii potilaalle. Se on pitkään käytetty, tehokas ja edullinen. Jos metformiinin teho ei riitä, sen rinnalla voidaan käyttää yhtä tai useampaa muuta lääkevalmistetta tai insuliinia.

Metformiini vähentää maksan sokerin tuotantoa. Se hillitsee myös ruokahalua ja vaikuttaa suotuisasti veren rasva-arvoihin. Pieni osa potilaista saa metformiinista vatsavaivoja, useimmiten ripulia, joka voi estää lääkkeen käytön. Lääke ei sovi myös-

kään, jos potilas sairastaa vaikeampaa munuaisten vajaatoimintaa. Silloin pohditaan muita lääkevaihtoehtoja yhdessä lääkärin kanssa.

### Suoliston hormonit töihin

Gliptiinit ovat tablettilääkkeitä, jotka nostavat elimistön oman suolistohormonin pitoisuutta. Tämä lisää insuliinin eritystä haimasta aterian yhteydessä ja jarruttaa maksan sokerin tuotantoa. Gliptiinit sopivat yleensä lähes kaikille.

Pistettävät suolistohormonijohdokset eli GLP-1-analogit (dulaglutidi, eksenatidi, liksisenatidi, liraglutidi, semaglutidi) vaikuttavat vastaavalla mekanismilla kuin gliptiinit mutta ovat tablettilääkkeitä tehokkaampia. Uudet valmistet ovat aiempaa pitkävaikutteisempia, ja niitä annostellaan vain kerran viikossa. GLP-1-analogit voivat alentaa myös painoa, joten ne sopivat erityisesti ylipainoisille.

### Ylimääräinen sokeri virtsaan

Uusin vaihtoehto tyyppin 2 diabeteksen hoidossa ovat gliflotsiinit, jotka lisäävät sokerin erittymistä munuaisista virtsaan. Tämä alentaa verensokeria, verenpainetta ja usein myös painoa.

Gliflotsiineja kutsutaan myös SGLT2-estäjiksi, koska ne estävät munuaisissa kyseisen proteiinin toimintaa. Markkinoille on tulossa uusi valmiste, sotagliflotsiini, joka vaikuttaa SGLT2:n ohella suoliston

SGLT1-proteiiniin ja sitä kautta sokerin imeytymiseen. Gliflotsiinit eivät tehoa, jos potilas sairastaa munuaisten vajaatoimintaa. Ylimääräinen sokeri virtsassa voi lisätä alttiutta virtsatie- ja hiivatulehduksille, mikä on joillakin potilailla estänyt lääkkeen käytön.

### Mikä läikehoito valitaan?

Läikehoidon valinta perustuu potilaan yksilölliseen tilanteeseen, sairauden luonteeseen sekä mahdollisiin vasta-aiheisiin, jotka estävät joidenkin lääkkeiden käytön. Myös muut sairaudet, kuten sepelvaltimotauti tai sydämen vajaatoiminta, vaikuttavat siihen, mikä on juuri kyseiselle potilaalle paras hoito.

Hinta ja Kela-korvattavuus voivat myös vaikuttaa lääkevalintaan. Pistettävät GLP-1-analogit ovat Kela-korvattavia vain, jos potilaan verensokeria ei ole saatu hallintaan tablettiläkkeillä ja painoindeksi on vähintään 30.

Tyyppin 2 diabetekselle on ominaista, että haiman insuliinin tuotanto vähenee vuosien mittaan. Silloin hoitoon voidaan liittää insuliini.

### Tutkimustieto karttuu jatkuvasti

Sen lisäksi, että uudet lääkkeet laskevat verensokeria, niillä on monia muitakin edullisia vaikutuksia tyyppin 2 diabeteksen elimistössä. Käynnissä on laajoja tutkimuksia, joissa selvitetään eri lääkeaineiden vaikutuksia sydänsairauksiin, aivoverenkierron häiriöihin, munuaisten toimintaan sekä haiman insuliinin erityksen säilymiseen. Tutkimustietoa aiheesta saadaan koko ajan lisää.

Uusia valmisteita tulee käyttöön ja aikaisempien valmisteiden käyttö laajenee. Myös uusia valmistemuotoja kehitetään: GLP-1-analogi semaglutidista on jo kehitetty suun kautta otettava valmiste, jonka tehoa verensokerin alentamisessa tutkitaan parhaillaan.



Hei sinä 13-17-vuotias,  
lähde hohtogolfaamaan West Coastiin  
ja sen jälkeen herkuttelemaan Heseen!

**HOHTOGOLF  
WEST COAST**  
20.2.2020 klo 17.00

- Mitä: **Hohtogolfia ja herkuttelua**
- Missä: **Ratinan kauppakeskuksessa/ West Coast & Hesburger**
- Milloin: **Torstaina 20.2.2020 klo 17.00**
- Hintana: **0 euroa yhdistyksen jäsenille, muille 15,00 €**
- Sitovat ilmoittautumiset 14.2.2020 mennessä:  
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

# KOKOUSKUTSU

Tampereen Diabetesyhdistyksen  
sääntömääräiseen kevätkokoukseen

**Tiistaina 24.3.2020 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 ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vuoden 2019 vuosikertomuksen esittely ja hyväksyminen
6. Vuoden 2019 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 saatu aikaiseksi vuonna 2019!

Kahvitarjoilu



Tampereen  
Diabetesyhdistys ry



KANGASALA

## Kangasalan Diabeteskerho

Kerho kokoontuu kuukauden 2. keskiviikko klo 17.00-18.30 JHL:n kerhotilassa, Ainontie 2.

**Kevät 2020: 12.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.**

12.2. klo 17.00

Aiheena diabeetikon vuositarkastuksen käytännöt ja sisältö, valmisteleva vastaanotto hoitajalla ennen lääkärikäyntiä. Vierailijana diabeteshoitaja Hanna Pulkkinen. Tervetuloa!

## Äijärinki

Ryhmä kokoontuu kuukauden 1. torstai klo 18.00 Hengitysyhdistyksen Silmu-kellarissa, Toivontie 1 C 19

Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 567 5122

**Kevät 2020: 6.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.**

Torstaina 6.2. Äijärinkiin ovat myös naiset tervetulleita. Aiheena on munuaiset ja dialyysihoito. Illan vieraina ovat Ulla-Maija ja Jyrki Kimmel. Tervetuloa!

Ryhmät ovat vertaistukiryhmiä, jonne voivat tulla kaikki diabeteksen hoidosta kiinnostuneet tyyppin 1 ja tyyppin 2 diabeetikot sekä heidän läheisensä.

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

## Kuhmalahden diabeteskerho

Kerho kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyT-palstalla ja Kangasalan Sanomissa.

## LIIKUNTA

### Kuntosaliryhmä

Keskiviikkona klo 17.00-18.00 (60 min)

22.1.-29.4.2020

Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille, 100 €/ 15 kertaa ei jäsenille.

Paikka: Pitkäjärven koulun kuntosali, Vatialantie 4 A

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

Kesken kauden mukaan tulleiden hinnoissa huomioidaan käyntikerrat.

Sitova ilmoittautuminen puh. 045 358 2505 tai tsto@ tampereendiabetesyhdistys.fi



NOKIA

## Nokian diabeteskerho

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen tiistai klo 13.00-14.30. SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2. kerros. Ryhmän vetäjänä toimii Seija Tuori.

**Kevät 2020: 11.2., 10.3., 14.4 ja 12.5.**

## Tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen torstai klo 18.00-19.00 SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2. kerros. Ryhmän vetäjänä toimii Soili Vaatsio.

**Kevät 2020: 13.2., 12.3., 16.4. ja 14.5.**

## Diabetesinfot Hyvinvointikioski Noste

Yhdistyksen diabetesinfo hyvinvointikioskilla **maanantaina 3.2., 2.3., 6.4. ja 4.5.** klo 11.00-14.00. Tervetuloa!

Paikka: Hyvinvointikioski Noste, Prisma, Yrittäjätatu 10



PIRKKALA

## PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)

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

Paavo Rantala (rahastonhoitaja)

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

## 24.2.2020 klo 18.00

### Elokolo yleisötilaisuus.

Terveellistä kotiruokaa. Alustus Päivi Vähäsalo, Tampereen Martat.

## 23.3.2020 klo 18.00

### Elokolo yleisötilaisuus.

Liikunnan hyödyt diabeetikoille. Alustus Saija Ahola, vastaava liikunnanohjaaja, Pirkkalan kunta.

## RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

### Oma-ryhmä

Tyypin 1 diabeetikoiden tukiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon koheneminen.

Pirkkalan ykköstyypin diabeetikkojen OMA-ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti **Elokololla parillisten viikkojen maanantaisin klo 18.** POIKKEUKSELLISESTI VUODEN 2020 ensimmäinen kokoontuminen on vasta ma 18.2. aikaisintaan. Paikka on Elokolon tiloissa (Suupankuja 8-10, C-rappu). Tilat ovat remontissa, ja jos työ viivästyy, aloituspäivämäärä siirtyy. Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistyspalstalla. Lisätietoja Matti Pirhonen p. 050 3202 890, matti.j.pirhonen@gmail.com.



## PÄLKÄNE

### Pälkäneen diabeteskerho

Kerho kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

### Luopioisten diabeteskerho

Kerho kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

## 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 henkilöllisyystodistus ja KELA-kortti. Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen ja sitä ei voi maksaa liikuntaseteleillä.

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



Luopioisten diabeteskerho keskiviikkona 26.2.2020 klo 14.00 yhdistysnurkassa. Fysioterapeutti Ella Pasola kertoo yläraajakuntoutuksesta ym. Tervetuloa!

### Liikunta

#### Omatoiminen 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**

Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne

Ryhmä on maksuton



## VIRRAT-RUOVESI

### Yleisöluento

**Ykkönen, kakkonen vai joku muu - diabetes on monta sairautta**

LL, sisätautien erikoislääkäri Pirjo Ilanne-Parikka, Diabetesliitto

**Tiistaina 10.3.2020 klo 18-19.30**

Virtain yhtenäiskoulu, Rantatien toimipiste, Rantatie 4

Ennen luentoa klo 17.30-18.00 yhdistyksen toiminnan esittely. Paikalla yhdistyksen puheenjohtaja Leena Mankkinen.



## TAMPERE

## Kerhot



### Harrastuskerho

Tervetuloa neulomaan, virkkaamaan, piirtämään, askartelemaan... Ota keskeneräinen työ mukaan tai tule hakemaan uutta inspiraatiota uuteen kerhoon! Kerho kokoontuu joka toinen maanantai klo 15.30 yhdistyksen tiloissa.

### Keskustelukerho

Tule kanssamme keskustelemaan diabetekseen liittyvistä asioista yhdistyksen toimistolle, Lähteenkatu 2-4, Tampere, torstaisin klo 14.00. Paikalla on meitä muita diabeetikoita vapaaehtoisen keskustelun tai asiantuntija-alustuksen parissa.

### Matkailukerho

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.00 yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4, Tampere, Pekka Tammissalon johdolla, p. 040 577 3293

### Perhekerho

Lisätietoja: kkirsi\_@hotmail.com. Tulevista tapahtumista ilmoitetaan yhdistyksen www-sivuilla ja sähköisessä jäsenkirjeessä.

## Liikunta



### Liikuntaryhmät

#### Vesijumppa Täynnä!

**Maanantaisin klo 17.30-18.15 (45 min/ kerta)**

13.1.-27.4.2020

Hinta: 120 €/15 kertaa jäsenille, 210 €/15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Lisätietoja ryhmistä saat yhdistyksestä: [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi) tai 045 358 2505

## Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 (60 min) 22.1.-6.5.2020, ei viikolla 9  
Hinta: 90 €/15 kertaa jäsenille, 110 €/15 kertaa ei jäsenille HUOM! TrenDi-lehdessä kertoja 14!

Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Arvo Ylpön katu 4. Käynti Ensitien kautta.  
Ohjaaja: fysioterapeuttiopiskelijat

## Vesijumppa

**Torstaisin klo 11.00-11.45 (45 min/kerta)** 23.1.-7.5.2020, ei viikolla 9  
Hinta: 90 €/15 kertaa jäsenille, 110 €/15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Arvo Ylpön katu 4. Käynti Ensitien kautta.  
Ohjaaja: fysioterapeuttiopiskelijat

Ilmoittautumiset ryhmiin  
puh. 045 358 2505 tai  
[tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi)

Kesken kauden mukaan tulleiden hinnoissa huomioidaan käyntikerrat.  
Osallistumismaksua ei palauteta!

## Luennot



### Diabetes ja jalat – milloin virheasento leikataan?

LT, ortopedian erikoislääkäri Outi Päiväniemi, Tays

**Tiistaina 18.2.2020 klo 18-19.00**

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa

### Jalkaterien hyvinvoinnin vaikutus kehoon – teoriaa, keskustelua ja neuvoja kiputilojen ehkäisyyn

fysioterapeutti Satu Leinonen, Peurankallion lähitori



**Torstaina 12.3.2020 klo 18–19.00**

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston ja Pirkanmaan Luustoyhdistyksen kanssa

### **Omahoidossa jaksaminen**

- **miten pärjään pitkäaikaissairauden kanssa?**

psykologi Kirsi Ikuli, Tampereen kaupunki

**Tiistaina 17.3.2020 klo 18-19.00**

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Järjestetään yhteistyössä Tampereen kaupungin Diabetesvastaanoton ja Tampereen seudun työväenopiston kanssa

### **Rasvamaksa - syyt, seuraukset ja hoito**

lääkäri Jakob Valdma, Diafree

**Tiistaina 21.4.2020 klo 18–19.15**

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Järjestetään yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistys ry:n, Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistys ry:n, Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry:n ja Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Yleisöluennoille on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia!

## Ryhmät



Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4.

Tiedustelut p. 045 358 2505.

### **50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä**

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

**Kevään kokoontumiset keskiviikkoisin 12.2., 11.3., 15.4. ja 13.5. klo 18.00**

### **Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä**

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!

**Kevään kokoontumiset torstaisin 20.2, 19.3. ja 23.4. klo 16.00.**

### **Diabetes ja näkö**

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

**Kevään kokoontumiset keskiviikkoisin 12.2., 4.3., 15.4. ja 13.5. klo 14.00**

### **ITE-ryhmä Kurittomat**

Vertaistukiryhmä tyyppin 2 diabeetikoille ja riskiryhmäläisille.

**Kevään kokoontumiset tiistaisin 4.2., 3.3., 14.4. ja 12.5. klo 15.00**

### **Työkäisten tyyppin 2 diabeetikoiden ryhmä**

Painaako arki päälle ja ideat ovat vähissä? Kaipaatko hyviä vinkkejä ruuhkavuosien keskelle tai rauhallista hetkeä hyvässä porukassa?

Kakkostyyppin tukiryhmä

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

**Kevään kokoontumiset torstaisin 13.2., 19.3., 23.4. ja 7.5. klo 17.00**

### **Me voimme hyvin**

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

Yhdessä puramme hyvinvoinnin esteitä ja saamme voimaa toisistamme. Meno on rentoa

ja asu vapaa. Ryhmään vetäjänä toimii Klaus Lönnström, vertaistukija ja tuettava.

Tervetuloa!

**Kevään kokoontumiset maanantaisin 3.2., 2.3., 6.4., 4.5. ja 1.6. klo 12.00.**

### **VERTULI**

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

**Kevään kokoontumiset torstaisin 6.2., 12.3., 16.4., 14.5. ja 11.6. klo 17.00.**

### **Äitien ryhmä**

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

Ryhmällä on oma Facebook-ryhmä, jossa sovitaan kokoontumiset. Tiedustelut:

Roosa Haapajoki, p. 050 512 4809 tai roosa.haapajoki@tampere.fi

## Tapahtumat

### **112 - tapahtuma**

**11.2.2020 klo 13.00 – 16.00**

Koskikeskuksen ala-aukiolla

- Auta rohkeasti!
- Matalan verensokerin ensiapu
- Sydänpsyähdystilanne - tule kokeilemaan paineluelvytystä ja sydäniskurin käyttöä.
- Tunnistatko aivoinfarktin oireet?

**Järjestäjät:** Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys, Pirkanmaan AVH-yhdistys ja Tampereen ammattikorkeakoulu.



### **Diabeteskahvila**

Tervetuloa kahville yhdistykseen! (Lähteenkatu 2-4)  
Kahvila on tarkoitettu diabeetikoille ja heidän läheisilleen.

**tiistaina 18.2.2020 klo 14.00-15.00**

Diabeteshoitaja alustaa aiheesta matalan ja korkean verensokerin ongelmat.

**tiistaina 10.3.2020 klo 14.00**

Farmaseutti alustaa aiheesta onko lääkehoito hallussa?  
Järjestetään yhteistyössä Suoraman apteekin kanssa.

**tiistaina 7.4.2020 klo 14.00**

Jalkojenhoitaja alustaa aiheesta jalat kesäkuuntoon.

**UUTTA!**



# ”Erittäin osaava henkilökunta ja aina on löytynyt aikaa ja ymmärrystä”

Kehittämispäällikkö Sari Koski, Suomen Diabetesliitto ry

Diabetesta sairastavien näkemykset ja toiveet käyvät ilmi Diabetesliiton marras-kuussa julkaisemasta **Diabetesbarometrissa**. Diabetesta sairastavien ohjauksessa moni asia on hyvin, mutta kehitettävääkin löytyy, esimerkiksi resurssoinnissa sekä ohjauksen ja hoitovälineiden saatavuudessa.

## Diabetesta sairastavien määrä

Diabetesta sairastavien kokonaismäärä kasvaa edelleen vuosittain uusien diabetesdiagnoosien ja pidentyneen elinajan vuoksi, mutta vuosittaisen diagnoosien määrä on pienentynyt jo useiden vuosien aikana. Vuonna 2018 uusia diabeteslääkkeiden korvausoikeuksia alkoi 22 488 henkilöllä, vuoden lopussa Suomessa diabeteslääkkeiden korvausoikeus oli 346 929 henkilöllä. Heistä 111 585 oli 65–74-vuotiaita ja 92 987 yli 75-vuotiaita. Vuonna 2018 Suomessa oli siis 204 572 eläkeikäistä diabetesta sairastavaa henkilöä. Pirkanmaalla diabetesta sairastavia henkilöitä oli vuoden 2017 lopussa yhteensä 44 329. Heistä miehiä oli 23 096 ja naisia 21 233. Tyypin 1 diabetesta sairastavia oli 5 168 ja tyypin 2 diabetesta sairastavia 39 161.

## Diabetesta sairastavien hoito Suomessa

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten hoito on lähes kokonaan keskitetty erikoissairaanhoidon. Lasten diabetesvastaanottojen toteutuminen on hyvällä tasolla, ja myös vanhemmat ovat pääosin tyytyväisiä hoitoyksiköiden toimintaan koko maassa. Tyypin 1 diabetesta sairastavien hoito on osin keskitetty, osin hajautettu. Pääosa on keskitetty erikoissairaanhoidon, ja osa hoidosta on keskitetty erikoislääkärijohtoiseen perusterveydenhuollon yksikköön tai perusterveydenhuollon keskitettyyn diabetesvastaanottoon. Osalla paikkakunnista tyypin 1 diabetesta sairastavien diabetesvastaanotot toteutuvat hyvin. On kuitenkin kuntia, joissa tyypin 1 diabetesta sairastavat eivät pääse lääkärin, eivätkä riittävästi edes diabetes-

hoitajan vastaanotolle. Tyypin 2 diabetesta sairastavien hoidosta suurin osa on joko kokonaan tai osin hajautettu, insuliinihoitoa tarvitsevien hoito on tavallisesti keskitetty perusterveydenhuollon keskitetyille diabetesvastaanotolle. Tyypin 2 diabetesta sairastavat kokevat saavansa terveydenhuollon palveluja heikosti. Monilla paikkakunnilla he eivät pääse lääkärin seurantaan lainkaan, vaan seurantakäynnit toteutuvat harvakseltaan diabeteshoitajan tai väestövastuuhoidajan vastaanotoilla.

## Diabeteksen yksilöllinen hoito Pirkanmaalla

Diabetesbarometrikyselyyn vastasi 141 Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä hoidossa olevaa henkilöä. Vastaajista puolella (50%) oli tyypin 1 diabetes, 44%:lla tyypin 2 diabetes ja 6% oli diabetesta sairastavien lasten vanhempia. Pirkanmaalaiset vastaajat kokivat pääsevänsä sopeutumisvalmennukseen varsin heikosti, noin 40 % vastaajista kertoi päässeensä sopeutumisvalmennukseen / kuntoutukseen oman tarpeensa mukaan. (Vastuksista tässä vaiheessa jätettiin pois ne, jotka eivät lainkaan kokeneet tarvitsevansa kyseistä palvelua, tai jotka eivät tienneet olisiko sellaista saatavilla.) Vaikkeitä oli myös psykologin tai muihin mielen hyvinvoinnin palveluihin tai jalkojenhoitajan vastaanotolle pääsemisessä. Alle puolet vastaajista oli päässyt näihin oman tarpeensa mukaan.

Vastaajista 43% oli sitä mieltä, että terveydenhuollon vastaanotoilla käsitellään oman arjen

diabeteshoidon kannalta tärkeitä asioita, 51% ajatteli saavansa terveydenhuollosta tarpeeksi tukea omahoidolleen. 51% vastaajista pääsee lääkärin vastaanotolle ja 64% hoitajan vastaanotolle oman tarpeensa mukaan. Hoidon jatkuvuus on haasteellista myös osassa Pirkanmaata. 48% kertoo tapaavansa aina saman diabeteshoitajan ja 44% aina saman diabeteslääkärin. Hoitovälineiden saamisessa pieni osa kokee ongelmia, pääosin hoitovälineiden saatavuus on Pirkanmaalla asuvien mielestä varsin hyvä.

## Pirkanmaalla pääosin tyytyväisyyttä

Valtaosa Diabetesbarometrikyselyn vastanneista pirkanmaalaisista oli erittäin tyytyväinen omaan hoitopaikkaansa. Erityisen monet olivat hyvin tyytyväisiä Tampereen kaupungin diabetesvastaanottoon ja Tampereen yliopistollisen sairaalan diabetespoliklinikkaan. Näissä koettiin saatavan huippuluokan hoitoa ja sekä lääkäreihin että hoitajiin oltiin tyytyväisiä. Jopa siinä määrin, että Tampereen kaupungin diabetesvastaanotto haluttiin säilyttää omana hoitopaikkana myös muualle muuttamisen jälkeen, siitäkin huolimatta, että sen myötä perusterveydenhuollon palvelut ovat kaukana omasta asuinpaikasta. Tyytyväisyydestä huolimatta myös monia pirkanmaalaisia huolettaa diabeteksen mukanaan tuomat lisäsairaudet sekä hoidossa jaksaminen. Näihin liittyen monet toivoisivat omaan hoitoonsa enemmän henkistä tukea. Myös Pirkanmaalla, kuten muissakin sairaanhoitopiireissä, tyypin 2 diabetesta sairastavilla on vaikeuksia päästä diabetesammattilaisten vastaanotolle. Myös tarkempaa seuranta ja huomiointia kaivattaisiin enemmän. Joku rohkeni jopa epäillä, huomaisiko kukaan, jos ei pitkään aikaan kävisi vastaanotolla.

Koko Diabetesbarometri löytyy Diabetesliiton verkkosivuilta osoitteesta [www.diabetes.fi/diabetesbarometri](http://www.diabetes.fi/diabetesbarometri)

Toimintaa perheille  
HopLopissa!



Lauantaina 7.3.2020  
klo 10.00

Hoplop Pirkkala, Partola  
(Saapastie 2)

Hinta:  
5 € yhdistyksen jäsenille  
(yli 2 vuotiaat),  
ei jäsenille 12 €

Päivän kotiruoka (sis. lihapullat,  
muusi, maito/mehu/vesi)  
5,50/hlö on omakustanteinen.

Sitovat ilmoittautumiset  
24.2.2020 mennessä:  
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

HUOM!  
Perimme 12 euron osallistumismaksun  
ilmoittautuneilta, jotka jäävät  
pois ilmoittamatta.



## Uusi liikkumisen suositus - Jokaisella askeleella on merkitystä!

UKK-instituutti julkaisi aikuisten ja yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen lokakuussa 2019. Suomalainen liikkumisen suositus perustuu amerikkalaiseen suosituksen, joka päivitettiin vuonna 2018. Yhdysvaltain terveysviraston laatima liikkumisen suositus pohjautuu kattavaan, kansainväliseen tieteelliseen näyttöön.

Päivityksen myötä kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka jäi historiaan ja liikuntapiirakka muuttui liikkumisen suositukseksi. Viikoittainen liikkumisen suositus tiivistää terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa samalla esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Suositus korostaa, että kaikenlainen liikuskelu ja liikkuminen on hyväksi terveyden kannalta. Uudistunut suositus myös huomio entistä paremmin paikallaan olon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Liikuntaa voidaan entistä paremmin räätälöidä yksilöllisten tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan.

Liikkumissuosituksista on poistettu vaatimus vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkistä. Nyt riittää jo muutaman minuutin liikkumispätkä kerrallaan. Tutkimukset osoittavat, että lyhytkestoiset ja fyysiseltä rasittavuudeltaan kovatehoiset liikuntatuokiot tuottavat erinomaisia tuloksia sydän- ja verisuoniterveyteen. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että erityisesti vähän liikkuville kevyellä liikuskelulla on terveyshyötyä.

Suosituksen ydin ei muuttunut päivityksen yhteydessä. Sydämen sykettä kohottavaa, reipasta liikuntaa tulisi harrastaa kaksi tuntia 30 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa yksi tunti ja 15 minuuttia viikossa. Liikkuminen on reipasta silloin, kun pystyy puhumaan hengästyneisyydestä huolimatta. Liikkuminen on rasittavaa silloin, jos puhuminen on hankalaa hengästyneisyyden takia.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi suosituksen mukaan harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoa harjoittaessa tulisi kuormittaa suuria lihasryhmiä.

Ikäihmisten liikkumissuosituksessa painotetaan enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa kuin 18-64-vuotiaiden suosituksessa. Lihasvoimalla ja tasapainolla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen ja liikkumiskykyyn sekä kaatumisen ehkäisyyn. Suosituksen tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä ja parantava liikkuminen ja suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta.

Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein. Liikuskelu toteutuu helposti päivittäisten toimien lomassa. Tutkimusten mukaan kevyt liikkuminen voi alentaa verensokeri- ja rasva-arvoja.

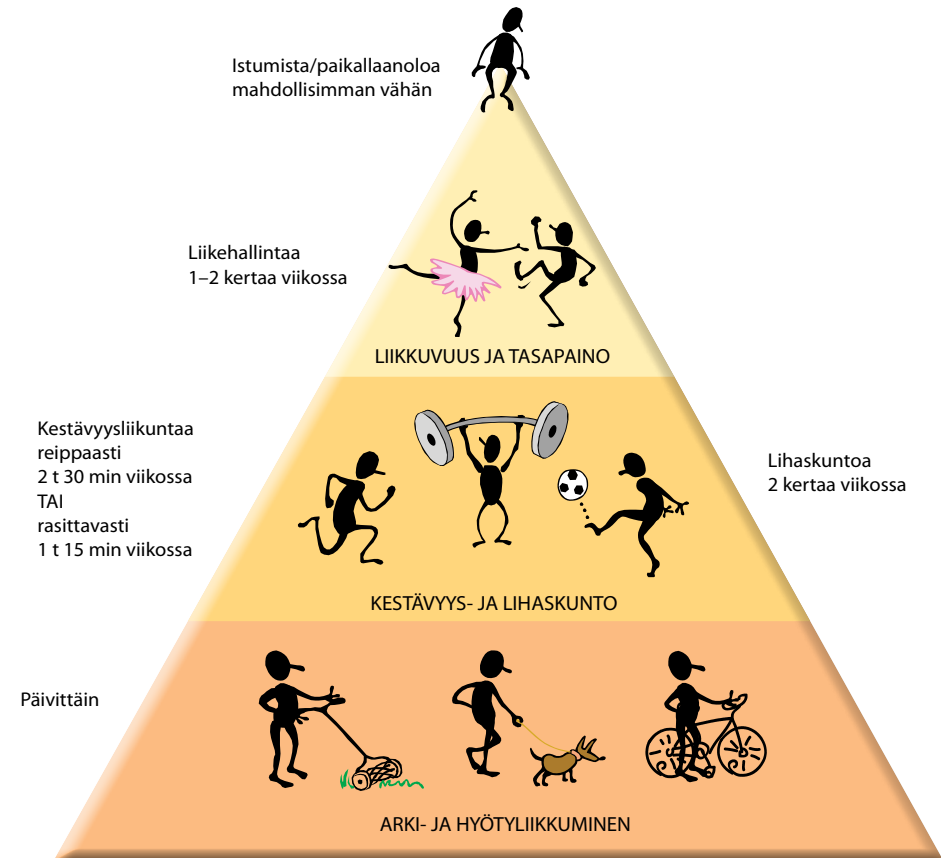
Paikallaan olon tauottamista tulisi tehdä pitkin päivää, mitä useammin, sen parempi. Liikuskelu aktivoi verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä lihaksia, vähentää kehon kuormitusta, lisää tuki- ja liikunta-

elimistön hyvinvointia ja pitää yllä liikkumiskykyä.

Riittävä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia ja unen vaikutus palautumisessa on suuri.

Parhaiten terveyttä ja toimintakykyä edistää lihasvoiman, kestävyysliikunnan, tasapainon ja notkeuden sekä kevyen liikuskelun monipuolinen yhdistäminen. Myös monipuolisella ravinnolla ja riittävä unella on merkitystä hyvinvointimme ja toimintakykymme kannalta.

### Kohtuullinen liikkuminen riittää!



### 5 vinkkiä arkeen

- ✓ Lisää askelia arkeen!
- ✓ Syö säännöllisesti ja monipuolisesti!
- ✓ Liiku monipuolisesti kehoa kuunnellen!
- ✓ Nuku ja lepää riittävästi, sillä kunto kasvaa levätessä!
- ✓ Tauota istumista!

# Tuoko uusi vuosikymmen läpimurron tyypin 1 diabeteksen tutkimuksessa?

Verkkotoimittaja Pirita Salomaa, Diabetesliitto

Viime vuosi oli tuottoisa suomalaisessa diabetestutkimuksessa. Vuoden aikana julkaistiin useita suomalaisen diabetestutkimuksen lupavia onnistumisia – kenties alkanut vuosikymmen tuo mukanaan odotetun läpimurron tyypin 1 diabeteksen tutkimuksessa.

Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten perustama Diabetestutkimussäätiö kokoaa verkkosivuilleen linkkejä diabetestutkimusuutisiin. Tämä juttu tarjoaa poimintoja viime vuoden kiinnostavimmista uutisista.

Turun yliopisto uutisoi tutkimuksesta, joka paljasti, että tyypin 1 diabetekseen sairastuvilla lapsilla tiettyjen geenien joukko aktivoituu jo varhain ennen taudin puhkeamista.

*- Tavoitteena on kehittää keinoja ja työkaluja, jotka mahdollistaisivat taudin puhkeamisen estämisen näillä lapsilla, kertoi akatemiaprofessori Riitta Lahesmaa yliopiston tiedotteessa.*

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) tiedotti, että suomalaistutkimuksen mukaan perinnölliseen riskiryhmään kuuluvilla lapsilla, jotka syövät runsaasti kauraa, vehnää tai ruista, on muita suurempi todennäköisyys saada tyypin 1 diabeteksen esiaste eli muodostaa taudin kehittymiselle tyypillisiä vasta-aineita. Tutkimuksessa viljojen saanti ei kuitenkaan ollut yhteydessä varsinaiseen tyypin 1 diabetekseen sairastumiseen.

THL:n tutkimusprofessori Suvi Virtanen arvioi tutkimustiedotteessa, että tarvitaan vielä lisätutkimusta, jotta voidaan ymmärtää, altistaako viljojen käyttö todella diabetekselle.

## Tavoitteena diabeteksen ennustaminen ja ehkäisy

Itä-Suomen yliopisto uutisoi akatemiatutkija Tuure Kinnusen tutkimuksesta, jonka aineistona käytetään muun muassa Tampereella tehtävän DIPP-tutkimuksen näytteitä. Kinnusen tutkimusryhmä on osoittanut, että auttaja-T-soluilla on yhteys tyypin 1 diabetekseen. Näiden solujen määrä oli lisääntynyt veressä sekä hiljattain tyypin 1 diabetekseen sairastuneilla lapsilla että autovasta-aineita kehittäneillä terveillä lapsilla.

Merkittävä havainto Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa oli, että solujen määrä veressä oli erityisesti lisääntynyt niillä autovasta-aineita kehittäneillä lapsilla, jotka sairastuivat myöhemmin tyypin 1 diabetekseen.

Turun yliopisto tiedotti yhdessä Tampereen yliopiston tutkijoiden kanssa tehtävästä tutkimuksesta. Tutkimuslöydökset vahvistavat enterovirusinfektioiden ja tyypin 1 diabeteksen välillä havaittua yhteyttä.

*- Tutkimuksemme osoittaa, että nämä diabetekseen liitetyt virukset voivat aiheuttaa kroonisen infektion haimasoluissa. Immuunivasteiden aktivoitumisessa havaittiin suuria eroja kahden enteroviruskannan välillä. Tämä viittaa virusten erilaiseen kykyyn manipuloida solun puolustusjärjestelmiä, professori Heikki Hyöty Tampereen yliopistosta kommentoi.*



## Perimä voi suojata munuaistaudilta

Tyypin 1 diabeteksen lisäsairauksia, erityisesti diabeettista munuaissairautta selvittävä Helsingissä tehtävä FinnDiane-tutkimus julkaisi taudin perintötekijöihin liittyvän kansainvälisen tutkimus uutisen.

Tutkijat olivat löytäneet tekijän, jonka diabeettiselta munuaistaudilta suojaava vaikutus oli vahvin niillä potilailla, joiden verensokeri oli koholla, ja joiden sairastumisriski oli siten myös kohonnut. *- Tämä diabeettiseen munuaistautiin liittyvä muunnos löytyy noin viidennekseltä potilaita, ja se vähensi munuaistaudin riskiä jopa 20 prosenttia, dosentti Niina Sandholm kommentoi FinnDianen uutisessa.*

Lue tutkimusuutisia:  
[www.diabetestutkimus.fi/  
tutkimusuutisia](http://www.diabetestutkimus.fi/tutkimusuutisia)

## Lasten liikuntaleiri

Tampereen Diabetesyhdistys järjestää perinteisen liikuntaleirin 9 - 12-vuotiaille lapsille Varalan Urheiluopistolla 26.-28.6.2020. Leirillä liikuntaan monipuolista sisältä ja ulkona.

Leiri on tarkoitettu ensisijaisesti Länsi-Suomen alueen lapsille. Leirillä on mukana sairaanhoitaja. Leiriläisen omavastuu hinta on 160 euroa.

Hakulomake löytyy yhdistyksen [www-sivuilta](http://www.sivuilla) [www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi) helmikuussa. Hakemus täytettävä 1.4.2020 mennessä.

## Lisätietoja:

Pia Nykänen, puh. 050 576 3313 tai [pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi)





# Tampereen Diabetesyhdistys ry

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

## Puheenjohtaja

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

## Hallitus 2020

Jaakko Hyytinen (Kangasala)  
jaakko.hyytinen1@luukku.com

Erja Korttesmaa (Kangasala)  
erjakorttesmaa@gmail.com

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

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

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

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

Matti Sauramo (Pirkkala)  
mattisa45@gmail.com

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-ke 9.00 - 14.00  
to 13.00 - 18.00  
perjantaisin suljettu

## Toiminnanjohtaja

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

## Diabeteshoitaja

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

## Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505  
tsto@tampereendabetesyhdistys.fi

## Jalkoehoitaja Leena Kakko

045 104 3155  
Ajanvaraus ma-pe  
Hinta jäsenille 50 €, muille 55 €

## Diabeteslääkärit

**Pirjo Ilanne-Parikka**, sis. el, diabe-  
teksen hoidon erityispätevyys  
**Jorma Lahtela**, sis.el., diabeteksen  
hoidon erityispätevyys  
Ajanvaraus p. 045 358 2505

Toimistomaksu lääkärin vastaan-  
oton yhteydessä  
jäsenet 12 €, muut 22 €  
peruuttamaton aika 108 €



## Mittausten hinnat 2020

- Verensokerimittaus jäsenet 4 €, muut 7 €
- Verenpainemittaus jäsenet 4 €, muut 7 €
- Sokerihemoglobiini (HbA<sub>1c</sub>) jäsenet 15 €, muut 20 €
- Kehonkoostumusmittaus jäsenet 15 €, muut 20 €
- Jäsenmaksu 24 € / kalenterivuosi  
Kannatusjäsenmaksu 50 €, 100 €, 200 €, 1000 €



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

## Trendi

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	07.01.	03.02.
nro 2	03.04.	04.05.
nro 3	03.07.	04.09.
nro 4	01.10.	02.11.

### Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

**Painosmäärä:** 4000 kpl

**Kannen kuva:** Outi Viljanen