

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

2 | 2018



*Hyppää
kesään!*

- Ehkäise jalkaongelmat
- Jalkaterien IR-kuvaus
- Tutustu Diabetestaloon

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:

F119 4510 0010 0432 19

BIC-koodi: ITELFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

Miös 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 käytöön 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 €.

Musiikinäytelmä Viimeinen laulu

Hämeenkyrön Heiskalan kesäteatterissa
lauantaina 7.7.2018

Lähtö klo 13.00 Viinikan kirkolta, josta ajamme linja-autoaseman kautta Hämeenkyröön.

Esitys alkaa klo 14.00.

Teatterimatkan hinta 34 € sisältää kuljetuksen, teatterilipun ja väliaikakahvin.
Ilmoittautumiset Pekka Tammisalolle, p. 040 577 3293
Maksut **7.6.** mennessä yhdistyksen toimistoon tai tilille FI72 4510 0010 0436 23

Puheenjohtajan terveiset

Suu auki, sokeritautinen

Kaikesta valistuksesta, tiedotuksesta ja sairaudesta kertoneista julkkiksista huolimatta diabetes on jäänyt kovin vieraaksi niille, joita itseään tai joiden lähipiiriä se ei kosketa. Tämä käy ilmi toistuvasti erilaisissa arjen tilanteissa työpaikalla ja ystävien kanssa. Ystävä pahoittelee mökin siivoustalkoissa, ettei ymmärtänyt ostaa evääksi sokeritonta jogurttia. Toista harmittaa, ettei tullut laittaneeksi kahvipöytään mitään suolaista, ”kun ethän sää voi näitä, kun sulla on se sokeritauti”.

Olen esittänyt mahdollisimman kansantajuisen selostuksen kakkostyyppin diabeteksen syvimmästä rasvatautiolemuksesta niin monta kertaa, että se alkaa soljua kuin automaattiohjuksella. Samalla olen yhä uudestaan ja uudestaan selvittänyt, miten diabeetikko voi syödä ihan kaikkea, mutta tietysin edellytyksin.

Yksi ihmettelee metformiini-lääkityksestäni kuullessaan, miksi kaikki diabeetikot eivät mieluummin syö pillereitä, jos kerran sellainenkin vaihtoehto on. Miksi kukaan haluaisi pistellä itseään? Taas kerran käynnistan tiivistetyn tietoisuuden siitä, mitä eroa on diabeteksen ykkösjä kakkostyypeillä; mistä niissä on kysymys, ja miten niitä hoidetaan.

Ei sitä tietenkään voi vaatia, että kaikilla olisi tietoa kaikista mahdollisista yleisimmistäkään sairauksista, elleivät ne kuulu omaan arkeen millään tavalla. En minäkään tunne tarkemmin esimerkiksi epilepsiaa tai Lewyn kappale -tauti, vaikka ne eivät ole mitenkään harvinaisia. Joidenkin ammattien edustajilta kuitenkin odottaisi keskimääräistä korkeampaa tietämyksen tasoa. Vai mitä sanotte opettajasta, joka ihmetteli, eikä 13-vuotias, ”jo kolme vuotta” diabetesta sairastanut koululainen erota jo tuntemuksistaan, ovatko sokerit korkealla vai matalalla. Pitääkö niitä koko ajan mitata ja tarkistaa? Jos haluamme kanssaihmissämme tietävän jotakin sairaudestamme, meidän on kerrottava siitä itse. En tarkoita sitä, että meidän pitäisi yhtä mittaa julistaa asiaa turuilla ja



Pia Sivunen
varapuheenjohtaja

toreilla, mutta väärät käsitykset meidän on syytä korjata oikein tiedoin aina, kun törmäämme tietämättömyyteen.

Omaehtoisesti ihmiset eivät lähde tietoa hankkimaan, ellei siihen ole tarvetta, eikä tieto siirry myöskään telepaattisesti. On meidän omalla vastuullamme kertoa sairaudestamme ja sen mahdollisesti ulospäinkin näkyvistä merkeistä ystävillemme ja työkavereillemme, jos haluamme heidän siitä jotakin tietävän. Jos haluamme ystäviemme ymmärtävän, että ilman mitään näkyvää syytä nouseva ärtyisyysytemme ei johdu seurasta, vaan matalasta verensokerista, meidän pitää kertoa siitä itse.

Diabeteksessa, kuten sairauksissa yleensäkin, ei ole mitään hävettävää. Sairaus on osa ihmistä, ja siitä saa – ja joskus pitää – aukaista suunsa siinä missä elämän muistakin asioista. Saatamme diabeteksestamme kertoessamme myös auttaa jotakuta toista tunnistamaan oman sairastumisriskinsä tai saamaan syyn käydä juttelemassa lääkärille oireistaan.

Aukaistaan siis suomme oikeassa paikassa, me sokeritautiset.

Jalkaongelmien ennaltaehkäisyssä

Jaana Huhtanen, jalkojenhoitaja

Jalkaongelmien paras ja tärkein ennaltaehkäisy tehdään työelämän, kodin ja vapaa-ajan, arjen eri tilanteissa.

Jalkojenhoitopalveluiden järjestäminen on kustannustehokasta, ja niiden järjestämisestä jokaisen hoitopaikan tulisi ja kannattaisi huolehtia. Toimivat jalkojenhoitopalvelut eivät kuitenkaan poista yksilön vastuuta jalkaongelmien ennaltaehkäisystä ja hoidossa. Hoitopaikan tehtävänä on seurata vuosittain jalkojen terveydentilaa ja antaa kullekin yksilölliset ohjeet mihin omahoidossa erityisesti tulee huomiota kiinnittää. Ennaltaehkäisyn kannalta on tärkeää tietää mitä ongelmia voin huolelta hoitaa itse ja minkälaisien ongelmien kanssa tulee hakeutua ammattilaisen apuun ja milloin. Jalkojen tutkimisen ja siitä saatavan tiedon tarkoitus on saada kullekin meistä ymmärrys omasta jalkatilanteesta.

Ongelmien tunnistaminen

Jalkojen omatutkiminen kuluu jokaisen omalle vastuulle. Ymmärrettävää on, etteivät kaikki sitä onnistu tekemään, jolloin tulee miettiä kuka voisi tutkimisesta kotioloissa huolehtia. Hoitopaikka ei ymmärrettävästi voi tuottaa sellaisia palveluja kaikille niille, jotka eivät jalkojen omatutkimuksesta itse pysty huolehtimaan.

Tutkimisen tarkoitus on saada selville, onko iho rikki tai onko jossain alueella iholla punakkuutta ja lämpimyyttä, josta voi ongelmat lähteä etenemään.



Jalkojen tutkimisessa ongelmaksi koituu usein myös se, ettei enää yllä niitä luotettavasti tarkistamaan. Jalkojen nostaminen tutkittavalle etäisyydelle vaatii melkoista notkeutta. Peilin käyttö voi olla monesti tarpeen.

Kuva: Annika Rauhala

Jaloista tutkitaan jalan päältä kaikki näkyvät osat; kynnet, kynsiuurteet ja varpaiden nivelten päällystät. Jalkojen reuna-alueet ovat hankaukselle alttiita alueita. Näillä alueilla on paljon ihorikkoumien lisäksi myös punakkuutta. Kokeile punakkaa aluetta kädelläsi, jos se on selkeästi lämmin, tulee sinun miettiä mikä siihen on hangannut ja alue tulisi rauhoittaa muutamaksi tunniksi, jotta punakkuus häviää. Henkilöillä joilla on tuntopuutosten lisäksi verenkiertohäiriöitä voi punakka alue rikkoutua ja haavautua.

Tutki varvasvälit jalan päältäpäin, mutta myös jalkapohjan puolelta varpaiden nk. kaulaosista. Siellä saattaa olla syviäkin iho- halkeamia ja hautumia niiden sen enempää vaivaamatta. Erityisesti ongelmia niiden tunnistamisessa, on niillä henkilöillä, joilla jalkojen tunto on alentunut.

Pienten vammojen hoito

Kun iho on rikki, tulee jokaisen huolehtia sen suojaamisesta. Iho on rikki, kun ihon pinta on kuoriutunut verinahkasta irti ja siitä tihkuttaa verta tai kudosnestettä. (Kuva 2) Rikkoutunut iho toimii tulehdusporttina elimistöön. Omasta apteekkikaapista pitäisi löytyä niiden suojaamiseksi haavaan tarttumattomia sidoksia ja kiinnitykseen ihon kestävää teippiä. Rikkoutunut iho puhdistetaan suihkuttamalla sitä juomakelpoisella vedellä. Tämän jälkeen rikkoutunut ihoalue kuivataan esim. apteekista saatavalla kuitukangastaitoksella ja päälle asetetaan haavaan tarttumaton sidos ja se kiinnitetään. Hyvin puhdistetun haavan sidos voi olla paikallaan pari päivää. Tärkeätä on tietää, kuinka kauan sinä hoidat haavaasi omin avuin. Tämä asia sinun tulee keskustella omissa hoitopaikassasi.

Ihon voi katsoa olevan ”rikkoutunut” myös silloin kun iho on kovin kuiva. Kuivassa ihossa ihon oma suojaava mikrobikanta ei ole kunnossa ja voi altistaa näin tulehduksille. Kuivaa ihoa rasvataan tällöin säännöllisesti.

Jalkojenhoitopalvelut erikoissairaanhoidossa

Diabeetikon jalkojenhoidon käypähoito www.kaypahoito.fi ohjeistaa diabeetikon jalkojen tutkimista ja antaa hoitosuosituksia laadukkaaseen hoitoon. Suositukselle on ollut paikkansa, koska jalkojen haavautuminen ja alaraaja-amputaatiot ovat vakava seuraus diabeetikon jalkojen vammutumisesta. Diabeetikoille tehtyjen

amputaatioiden määrät ovat olleet laskusuunnassa viimevuosina. Kehitys on ollut siis myönteistä, mutta edelleen alueellinen vaihtelu on liian suurta maan eri osien välillä mutta myös sairaanhoitopiirien sisällä vaihtelua on nähtävissä. Tutkimuksessa on osoitettu esimerkiksi, että niissä sairaanhoitopiireissä joissa aktiivisesti konsultoidaan verisuonikirurgia, on myös vähiten nilkan yläpuolisia amputaatioita.

Monet kunnat Pirkanmaalla on järjestänyt jalkojenhoitopalveluja joko omana toimintana tai maksusitoumuksilla ja/tai palveluseleillä. Monet ongelmat, kun kuitenkin vaatisivat niiden hoitoon ja tunnistamiseen jalkojenhoidon ammattilaisista - jalkojenhoitajaa tai jalkaterapeuttia (AMK). Jalkojenhoitoa tekevän, diabeetikon jalkojenhoitoon perehtyneen, ammattilaisen osaamisen voit varmistaa



Tämä ihorikkouma paranee normaalisti 3-4 päivässä jos jaloissa ei ole ongelmia verenkierrossa ja vamman paikallishoito on kunnossa. Tämän haavan hoidosta selviää suurin osa siis omin avuin, mutta ne henkilöt joilla on ns riskijalat voi olla tarpeen ottaa yhteyttä hoitopaikkaan välittömästi.

Kuva: Jaana Huhtanen

Valviran Terhikki rekisteristä (www.julki-terhikki.fi). Löydät nimitiedolla etsimäsi ammattilaisen silloin kun, nimen jäljestä löydät joko jalkojenhoitaja tai jalkaterapeutti (AMK) ammattinimikkeen.

Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä, Tampereen Yliopistollisessa sairaalassa, on jo muutaman vuoden toiminut haavakeskus. Perusterveydenhuollon lääkärit voivat konsultoida haavakeskuksen erikoisalaja sekä lähettää potilaita sinne suoraan konsultaatioon, silloin kun haavojen paraneminen ei edisty toivomalla tavalla. Haavakeskuksessa koostuu tarvittaessa mm. diabeteslääkäri, diabeteshoitaja, jalkaterapeutti sekä tarvittaessa jonkin muun erikoisalan asiantuntija, kuten verisuonikirurgi, yhdessä diabeetikon kanssa selvittämään ja ratkomaan haavojen paranemista edistäviä ratkaisuja.

Diabetesta sairastavan henkilön oma vastuu on varmasti ajoittain melkoinen diabeteksen hoidossa ja seurannassa. Ilman jatkuvaa ohjausta ja toimivaa yhteydenpitoa oman hoitopaikan kanssa kukaan ei voi pärjätä yksin. Kaikki diabeetikot eivät säännöllisiä jalkojenhoito palveluja tarvitse, mutta tarkoituksenmukaiset jalkojenhoitopalvelut olisivat kuitenkin tarpeen järjestää. Tämän lisäksi omahoito ja jalkojen tutkimisesta huolehtiminen, sopivat kengät, sukat sekä diabeteksen hyvä hoitotasapaino ovat takaamassa jalkojen hyvinvointia.

Ota jalka-asiasi puheeksi hoitopaikassa ja selvitä mitä palveluja kuntasi tuottaa ja kenelle ne on suunnattu – mikä on sinun vastuuta ja milloin sinun tulee hakeutua hoitopaikkaan. Ole aktiivinen ja vaikuta oman kuntasi palveluihin!

Pidetään huolta itsestämme ja jaloistamme!

Keinohaima- kokemuksia

Keinohaima on teknologinen ratkaisu, jossa insuliinin annostelua säädetään jatkuvasti ja automaattisesti jatkuvatoimisen verensokeriseurannan tuottaman datan avulla.

Mikael Rinnetmäki on seurannut avoimen lähdekoodin keinohaimatoteutusten edistymistä jo useamman vuoden ajan ja otti keinohaiman omaan käyttöönsä alkuvuodesta. Hän kertoo omia käyttökokemuksiaan

**3.5.2018 klo 18-19
yhdistyksen toimistolla,
Lähteenkatu 2-4.**

Jos keinohaiman toteuttaminen itselle kiinnostaa, Mikaelilta voi saada myös yksityiskohtaisempia vinkkejä tilaisuuden jälkeen klo 19-20. **Ilmoittaudu tätä varten erikseen yhdistykseen p. 045 358 2505. Viisi ensimmäiseksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan tähän perehdytykseen.**



Mikael Rinnetmäki

Taksi Tampere palvelee

Tiina Pessi, Myynti- ja markkinointipäällikkö,
Tampereen Aluetaksi Oy



Tampereen Aluetaksi on palvellut tamperelaisia ja lähikuntalaisia jo useamman vuosikymmenten ajan. Taksi Tampere (Tampereen Aluetaksi Oy) on vuonna 1990 perustettu suomalainen taksipalveluyhtiö, jolla on toiminta-alueellaan välityksessä noin 500 taksia ja Kela-välityksessä yhteensä noin 900 taksia. Taksi Tampere toimii Tampereella, Nokialla, Ylöjärvellä, Kangasalla, Lempäälässä ja Pirkkalassa.

Taksi Tampereen omistaa itsenäiset taksiryhmittäjät. Taksipalvelua on saatavana vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden. Taksi Tampere hoitaa yli 2 miljoonaa henkilö- ja tavarakuljetusta vuosittain sekä vastaa merkittävästä määrästä Tampereen ja lähikuntien Kela- ja sote-kyttejä.

Yleisesti taksipalvelu mielletään ravintolasta kotiin kyytinä. Takseilla on myös tärkeä yhteiskunnallinen rooli. Kuljetamme lapsia, sairaita, vanhuksia ja vammaisia mm. kouluun, hoitolaitoksiin ja erilaisiin päivätoimintoihin. Kuljetamme asiakasryhmiä, joiden erityistarpeita on osattava huomioida. Tämä vaatii kuljettajilta vahvaa ammattitaitoa ja sopeutumista tilanteeseen.

Markkinatilanteen muuttuessa kehitämme myös uusia tuotteita vastataksemme asiakkaidemme tarpeisiin. Tuttu taksinkuljettaja voi tarvittaessa avustaa asiakasta myös esimerkiksi pankissa, kaupassa, apteekissa, lääkärissä tai virastossa. Kuljettaja on asiakkaan mukana koko asiointiajan ja auttaa asiakasta tarpeen

mukaan. Tämän tuotteen nimi on meillä asiointipalvelu. Tästä voi lukea lisää nettisivuiltamme www.taksitamper.fi/palvelut/.

Taksi Tampereesta tuli vuoden alussa Vammaiskortti-kohde. Vammaiskortti tulee Suomesa käyttöön vuoden 2018 keväällä. EU:n Vammaiskortilla vammaiset ihmiset voivat Suomessa ja EU-maissa todentaa vaivattomasti vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa matkustaessaan tai osallistuessaan

erilaisiin tapahtumiin. EU:n vammaiskortin avulla innostetaan eri alojen palveluntarjoajat kehittämään asiakaspalveluaan yhä saavutettavammaksi. Vammaiskorttikohteissa etsitään ratkaisuja parempaan asiakaspalveluun huomioimalla vammaiset ihmiset yhtenä tärkeänä asiakasryhmänä. Lue asiasta lisää osoitteessa www.vammaiskortti.fi.

1.7.2018 astuu voimaan uusi laki liikenteen palveluista, mikä tarkoittaa taksimarkkinalle isoa muutosta. Mennään hyvin säännelystä markkinasta toiseen ääripäähän. Uuden lain myötä mm. hintasääntely poistuu eikä kiinteää asemapaikka enää ole. Taksilupien määrä ei myöskään enää säädelä. Taksilupa on toimijakohtainen, eikä kuljettajakoulutusta enää vaadita. Taksiala on perinteisesti ollut hyvin luotettava toimiala Suomessa. Taksin kyytiin on voinut luottavaisin mielin laittaa niin lapsen kuin vanhuksenkin ja on voinut luottaa, että asia hoituu kuten on sovittu. Lakimuutoksen myötä on riskinä, että toimialalle tulee toimijoita, jotka syövät koko alan luotettavuutta.

Taksi Tampereen toiminnan peruspilareita ovat paikallisuus ja luotettavuus. Autojemme kyljistä löytää Taksi Tampereen logon ja kuljettajamme on pukeutunut musta-valkoiseen, Taksi Tampereen logolla varustettuun asuun. Näin asiakkaan on helppo erottaa se paikallinen ja luotettava Taksi Tampere.

Tervetuloa Taksi Tampereen matkaan palveltavaksi!

**TAKSI
TAMPERE
0100 4131**

FreeStyle Libre - glukoosiseurantajärjestelmä

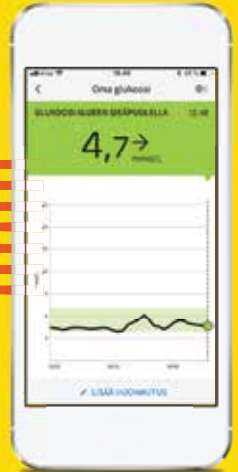
- Vapauttaa sinut verensokerimittauksen päivittäisistä haasteista
- Pieni 14-päiväinen sensori vähentää rutiinimittaukset sormenpäistä²



FreeStyle LibreLink

SKANNAA

- Helppo tapa tarkistaa glukoosiarvo puhelimella¹
- FreeStyle LibreLink -sovellusta voi käyttää FreeStyle Libre -lukulaitteen sijaan^{3, 4}



1. FreeStyle LibreLink -sovellus on yhteensopiva NFC-toiminnolla varustettujen puhelinten kanssa, joiden Android-versio on 5.0 tai uudempi, sekä iPhone 7:n ja uudempien kanssa, joissa on iOS 11 tai uudempi. | 2. Verensokerimittarilla tehtävää sormen pistokoetta tarvitaan, kun glukoosiarvot muuttuvat nopeasti, sillä tällöin sensorin mittaama kudostenesteeseen glukoosiarvo ei välttämättä vastaa verensokeriarvoa. Sormen pistokoe tarvitaan myös, jos järjestelmä ilmoittaa hypoglykemiasta tai hypoglykemiariskistä tai jos oireet eivät vastaa järjestelmän ilmoittamia lukemia. | 3. FreeStyle LibreLink -sovelluksessa ja FreeStyle Libre -lukijassa on samankaltaiset, mutta hieman erilaiset toiminnot. Verensokerimittarilla tehtävää sormen pistokoetta tarvitaan, kun glukoosiarvot muuttuvat nopeasti, sillä tällöin sensorin mittaama kudostenesteeseen glukoosiarvo ei välttämättä vastaa verensokeriarvoa. Sormen pistokoe tarvitaan myös, jos järjestelmä ilmoittaa hypoglykemiasta tai hypoglykemiariskistä tai jos oireet eivät vastaa järjestelmän ilmoittamia lukemia. | 4. FreeStyle Libre -sensori on yhteydessä siihen FreeStyle Libre -lukijaan tai FreeStyle LibreLink-sovellukseen, joka aloittaa sensorin. FreeStyle Libre -lukijan aloittama sensori voi olla yhteydessä myös FreeStyle LibreLink-sovellukseen, jos sensori skannataan FreeStyle LibreLink-sovelluksella tunnin kuluessa.

Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamistarkoituksessa, eikä niissä ole todellisia potilaita eikä potilastietoja. Kuva näyttää Android-älypuhelimien näyttöä. Iphonen näyttö voi hieman erota tästä näkymästä. FreeStyle, Libre ja siihen liittyvät tavaramerkit eri lainkäyttöalueilla omistaa Abbott Diabetes Care Inc. Muut tavaramerkit ovat omistajansa omaisuutta. | © 2018 Abbott. Rev 1, FIFSLibre180043(1), March 2018

www.freestylediabetes.fi 0800 555 500

Abbott Oy · Abbott Diabetes Care · Linnoitustie 4 · 02600 Espoo

Vuositarkastus

on muutakin kuin laboratorioskäynti

diabeteshoitaja *Outi Viljanen*

Säännölliset käynnit lääkärin ja hoitajan luona kuuluvat hyvään diabeteksen hoitoon. Määräajoin tehtävät laboratorioskokeet ja muut tutkimukset ovat niin ikään tärkeitä. Seurantatiheys määräytyy yksilöllisesti, hoitotasapainon ja muun elämäntilanteen mukaan. Tapaamiset eri diabetesasiantuntijoiden kanssa, hoito ja sen seuranta, tarvittavat hoitotarvikkeet, tutkimukset ja seurantakäynnit sovitaan yhdessä ja kirjataan omaan hoitosuunnitelmaan.

Kerran vuodessa tulisi jokaiselle tehdä kattavampi tarkastus. Vuositarkastuksen tavoitteena on diabeetikon kokonaistilanteen kartoittaminen. Diabetesta sairastavan tulee myös itse tietää tutkimusten tulokset. Jos tulokset eivät ole tavoitteiden mukaiset, on tiedettävä, mitä itse voi tehdä ja miten terveydenhuolto voi tukea tavoitteiden saavuttamisessa.

Alla on lueteltuna lyhyesti vuositarkastuksessa huomioitavat asiat.

Toteutuvatko ne omalla kohdallasi? **Anna palautetta ja ota yhteyttä yhdistykseen: p. 040 350 9606 tai outi.viljanen@tamperendiabetesyhdistys.fi.**

Vuositarkastuksen sisältö

- ✓ ohjauskeskustelu: omahoidon toteutuminen, verensokerin omamittaukset, jaksaminen
- ✓ liikunnan, ruokailun, tupakoinnin ja alkoholin käytön kartoitus
- ✓ paino, vyötärönympäry, verenpaine
- ✓ valtimotaudin kokonaisriskin arviointi eli riski sairastua sydäninfarktiin tai aivohalvaukseen
- ✓ verensokerin omamittausten tulokset ja oman mittarin toiminnan sekä tulostason tarkistus
- ✓ jalkojen tutkiminen
- ✓ insuliinin käyttäjällä pistospaikkojen ja pistostekniikan tarkastus
- ✓ laboratoriotutkimukset:
 - sokerihemoglobiini (HbA1c)
 - veren rasva-arvot:
 - fS-Kol (kokonaiskolesteroli)
 - fS-Kol-LDL (haitallinen kolesteroli),
 - fS-Kol-HDL (hyvä kolesteroli)
 - fS-Trigly (veren rasvaisuus)
 - munuaisten toiminta (P-Krea ja GRFe)
 - maksan toiminta (P-Alat)
 - tarpeen mukaan sydänkäyrä (ekg)
 - muut lisätutkimukset yksilöllisen tarpeen mukaan
- ✓ suun ja hampaiden tarkastus vähintään vuoden välein
- ✓ silmämepohjakuvauus 1-3 vuoden välein

Tauota istumista!

ft Pia Nykänen

Niskaa särkee, hartioita kiristää, päätä jomottaa ja selkä tuntuu jäykältä, tuttuja tuntemuksia meille monille. Vietämme helposti runsaasti aikaa paikallamme, huomaamattakin. Istumisen määrä on lisääntynyt sekä työssä että vapaa-ajalla.

Yksipuolinen työ ja pitkäkestoinen istuminen lisäävät kestojännitystä mm. hartioissa ja ylävartalon lihaksissa. Runsaalla pitkäkestoisella istumisella ja muulla paikallaololla on haitallisia vaikutuksia mm. sydän- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen. Elimistömme tarvitsee kuormitusta ja se on tehty liikkumista varten.

Tutkimusten mukaan suomalaisten päivätä kuluu istuen, seisten tai maaten noin 80 prosenttia. Suomessa 46 % naisista ja 51 % miehistä istuu päivittäin vähintään 6 tuntia. Istuminen on runsasta ja yleistä kaiken ikäisillä ja lisääntyy iän karttuessa. Eniten istuvat 30-60-vuotiaat. Yli seitsemän tunnin yhtäjaksoinen istuminen on merkittävä terveysriski, jolta edes säännöllinen kuntoliikunta ei poista siitä aiheutuvia haittoja

Istumisen vaaratekijänä

Haitallisuus perustuu istumisen yleisyyteen ja jatkuvuuteen sekä sen sairauksien vaaraa lisääviin vaikutuksiin. Useat tutkimukset osoittavat, että runsas istuminen on yhteydessä terveysongelmiin. Päivittäinen runsas istuminen ja paikallaan olo aiheuttavat terveyshaittoja niin lapsille kuin aikuisillekin. Liiallinen istuminen on haitaksi sekä tuki- ja liikuntaelimestölle että sydän- ja verenkiertoelimistölle. Toimisto- ja päätetyössä pitkään istuminen on yksi niska-hartiavaivojen itsenäinen vaaratekijä. Runsas staattinen istuminen on näiden vaivojen itsenäinen vaaratekijä myös lapsilla ja nuorilla. Yli 70 prosenttia 16-vuotiasita tytöistä on kärsinyt niska-, hartia- ja selkäkivuista ja pojista lähes 50 prosenttia viimeisen puolen vuoden aikana. Runsas istuminen kumarassa asennossa saattaa myös rappeuttaa selän rakenteita.

Tutkimusten mukaan runsaaseen istumiseen liittyy rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnan, verenpaineen ja vyötärön ympärysmittain epädullisia muutoksia ja niiden seurauksena

mm. tyypin 2 diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien vaaran kasvu. Useissa tutkimuksissa istumisen yhteys näiden sairauksien riskiin ja niiden metabolisiin riskitekijöihin on riippumaton painoindeksistä. Monissa tutkimuksissa yhteys on ollut riippumaton myös fyysisen aktiivisuuden määrästä. Istumista katkovieen taukojen lisääminen vähentää istumisen epädullisia vaikutuksia vyötärön ympärysmittaan, painoindeksiin, triglyserideihin ja kahden tunnin plasman glukoosiin. Tämä vaikutus ei liity istumisen kokonaisuikaan tai fyysiseen aktiivisuuteen.

Pitkäkestoisen istumisen haitat:

Istuminen kuormittaa kehoa yksipuolisesti ja voi aiheuttaa särkyä ja lihaskireyttä niska-hartiasuudussa ja selässä. Ikääntyneillä on myös lonkissa, polvilla ja nilkoissa.

Runsas istuminen heikentää lihasten voimaa ja koordinaatiota sekä tasapainoa. Ikääntyneillä istuminen nopeuttaa lihaskadon kehittymistä ja lihasten toimintojen heikkenemistä. Liian vähäinen kuormitus rappeuttaa nivelrustoja ja haurastuttaa luustoa. Vähäinen lihastyö pienentää lihasmassaa, heikentää lihasvoimaa ja jänteiden lujuuutta. Istuva elämäntapa kuormittaa alaselän rakenteita ja hidastaa niiden aineenvaihduntaa. Pitkäaikainen istuminen turvottaa jalkoja, koska veren virtaus laskimoista sydämeen hidastuu. Istuminen heikentää alaraajojen, lonkkien, lantioseudun ja alaselän verenkiertoa. Päivittäinen runsas ja yhtäjaksoinen istuminen ja muu paikallaanolo ovat yhteydessä:

- ✓ kohonneeseen kuolemanriskiin
- ✓ sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin
- ✓ aineenvaihduntasairauksiin (tyypin 2 diabetes)
- ✓ hengityselimistönsairauksiin
- ✓ syöpäsairauksiin
- ✓ tuki- ja liikuntaelinten ongelmiin
- ✓ depressioon eli masennukseen

TAUOTA ISTUMISTA!

Taukojumppa rentouttaa jännittyneitä lihaksia, elvyttää verenkiertoa, lisää aineenvaihduntaa ja virkistää.

Minuuttijumppa



Seiso haara-asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Tee käsien rentoja heittoja eteen ja taakse polvista joutaen kuten hiihtäisit vuorohiihtoa. Toista 10-20 kertaa



Seiso haara-asennossa ja sormet ristikkäin. Piirrä käsillä makaavaa kahdeksikköä vartalon eteen polvista joutaen, painoa puolelta toiselle siirtäen. Koko keho on liikkeessä mukana! Tee 10-20 toistoa.

Seiso haara-asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Käsien rentoja heittoja eteen ristiin (halaus) ja alas taakse viistoon. Muista pitää hartiat rentoina. Toista 10-20 kertaa.(kuva 3 A ja 3 B)



Vinkkejä istumisen vähentämiseen:

- ✓ Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti.
- ✓ Tauota istumista. Nouse ylös vähintään kerran 45 minuutissa!
- ✓ Käytä jalkojasi aina, kun voit. Kulje työ-, koulu- ja asiointimatkat tai ainakin osan matkaa kävelen tai pyöräillen.
- ✓ Tee jalkajumppaa istuessasi. Nilkkojen koukistus- ojennusliike vilkastuttaa jalkojen verenkiertoa.
- ✓ Vaihtele istuma-asentoa.
- ✓ Tauota työtäsi.
- ✓ Rajoita viihdemedian käyttöä.

Miten vähentää istumista?

Tutkimusten mukaan säännöllinen vapaa-ajan liikunta ei kuitenkaan ehkäise runsaan päivittäisen istumisen aiheuttamia terveyshaittoja. Näin ollen tarvitsemme sekä liikkumista että istumisen tauottamista. Suositusten mukaan yli tunnin yhtäjaksoista istumista tulisi välttää ja liikkua pitäisi ainakin tunti päivässä. Mitä enemmän joutuu istumaan, sitä tärkeämpää on liikkuminen. Jos toimintakyky on heikentynyt, voi silti taottaa ja vähentää istumista.

PERHELIIKUNTAPÄIVÄ VARALASSA

Torstaina 10.5.2018 klo 13-16

Paikkana: Varalan Urheiluopisto (Varalankatu 36)

Hinta: Tapahtuma on ilmainen

Ohjelmassa liikuntaa sisällä ja ulkona mm. kuvasuunnistusta, tempurata, akrobatiaa ja parkouria.

Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon 3.5 mennessä tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505

GOLF

Lauantaina 26.5.2018 klo 13-15

Paikkana: Golfkeskus Oy Messukylä (Kivikirkontie 23)

Hinta: yhdistyksen jäsenille 10 € ja ei jäsenille 15 €

Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon 11.5 mennessä

tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505



Golf on erinomainen tapa liikkua. Pitkäkestoisena liikuntana se polttaa tehokkaasti rasvaa, mutta pitää yllä myös lihaskuntoa. Vaihtelevat pelitilanteet taas ovat hyvää aivojumbppaa. Golfia voivat harrastaa kaiken ikäiset. Ohjelmassa on eri lyöntien opettelua ja lopuksi leikkimielinen puttikisa. Välineet ja harjoituspallo sisältyvät opetukseen. Jalkaan mukavat kengät esim. lenkkarit tai tennarit ja päälle säänmukainen varustus!

Tulossa syksyllä 2018!

Elämysliikuntapäivä yhdistyksen jäsenille ja läheisille Varalassa

Lauantaina 29.9.2018 klo 13-16.00

Paikkana: Varalan Urheiluopisto (Varalankatu 36)

Hinta: Tapahtuma on ilmainen

Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon 8.9 mennessä

tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505

ELÄMYSLIIKUNTAPÄIVÄ
VARALASSA
29.9.2018





KANGASALA

Kangasalan Diabeteskerho

Ryhmä on vertaistukiryhmä, jonne voivat tulla kaikki diabeteksenhoidosta kiinnostuneet tyypin 1 ja tyypin 2 diabeetikot sekä heidän läheisensä. Kerho kokoontuu kuukauden 2. keskiviikko klo 17 - 18.30 JHL:n kerhotilassa, Ainontie 2. Syksyn 2018 kokoontumiset: 13.9, 10.10, 14.11, joulukuun kerho syksyn TrenDissä Lisätietoja Sirkka Murtojärvi p. 050 586 0749 Erja Korttesmaa p. 045 637 0210

Äijärinki

Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai diabetesriskissä oleville miehille. Ryhmä kokoontuu kuukauden 1. torstai kirjaston Suppa ryhmätilassa klo 17.30 - 19.00 Syksyn 2018 kokoontumiset: 6.9, 4.10, 1.11, joulukuun kerho syksyn TrenDissä Lisätietoja : P. Santaharju p. 040 567 5122 Kangasalan Sanomien Seurat toimii-palstalla ilmoitetaan kerhot ja muut tapahtumat

Kuntosaliryhmä

Yhdistyksen syksyn liikuntaryhmien ajankohdat eivät oleellisesti lehden mennessä painoon. Ryhmistä tiedotetaan heti, kun ajankohdat varmistuvat yhdistyksen www-sivuilla ja seuraavassa jäsenlehdessä. Lisätietoja: Pia Nykänen p. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi

Kuhmalahden diabeteskerho

Tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla ja Kangasalan Sanomissa.



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Nokian diabeteskerho kokoontuu joka toinen tiistai klo 13.00 - 15.30 Uimahallin kerhotilassa, Välikatu 24. Kaikki diabeetikot ovat tervetulleita mukaan!
Kevään viimeinen kokoontuminen 15.5 ja 29.5. Lisätietoja yhdistyksen toimistolta, p. 045 358 2505

Siuron diabeteskerho

Kerho on tauolla toistaiseksi.



PIRKKALA

PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)
p. 040 731 4270, anneli.jylha@diabetes.fi
Paavo Rantala (rahastonhoitaja)
p. 040 072 2517 paavo.rantala@sekl.fi

YLEISÖTILAISUUS

IKÄÄNTYVÄN DIABEETIKON OMAHOITO

Alustus: Diabeteshoitaja Outi Viljanen Tampereen Diabetesyhdistyksestä
Maanantaina 7.5.2018 klo 18.00. Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 C.
Tervetuloa kaikki diabeetikot ja riskiryhmäläiset. Tule kuule, kysy ja opi.
Tilaisuuden lopussa mahdollisuus ilmaiseen kehonkoostumusmittaukseen.

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

Oma-ryhmä

Oma-ryhmä on tyypin 1 diabeetikoiden tukiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon koheneminen.
OMA-ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin. Pääsääntöisesti klo 18.00. Kokoontumisista tiedotetaan edellisen viikon Pirkkalaisen yhdistyksen toimivat palstalla. OMA-ryhmä kokoontuu Elokolon tiloissa osoitteessa Suupankuja 8 C.
Kevään viimeinen kokoontuminen on 14.5.
Tiedustelut: Matti Pirhonen, p. 050 320 2890, matti.j.pirhonen@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: Paavo Rantala, p. 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi



PÄLKÄNE

Rautajärven markkinat

Lauantaina 28.7.2018 klo 10.00-14.00

Pälkäneen diabeteskerho

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

Luopioisten diabeteskerho

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

LIIKUNTA

Omatoinen maksuton kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00

Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00

Pieni ele-keräys

Yhdistys osallistui Pieni ele-keräykseen kaikissa toimialueensa kunnissa.

Lämmin kiitos kaikille kerääjille, teitte hienoa työtä oman yhdistyksenne hyväksi!

Yhdistyksen jäsenmäärä on 3515, mutta keräykseen osallistui todella pieni joukko lipaskerääjiä. Osa kerääjistä teki todella suuren työmäärän kerätäkseen varoja omalle yhdistykselle. Myös yhdistyksen työntekijät istuivat kerääjinä. Yhdistyksen hallituksessa herätti ihmetystä se, että edes kahden 50 euron lahjakortin arvonta ei houkuttellut kerääjiä. On toki ymmärrettävää, että kaikille keräysajankohdat eivät sovi, mutta aina voisi pyytää perheenjäsentä, ystävää tai naapurua osallistumaan.

Vuosi vuodelta lipaskerääjiä on ollut todella vaikea löytää etenkin Tampereella ja nyt olemme tilanteessa, jossa joudumme miettimään osallistumista tuleviin keräyksiin. Nykyiset voimavarat eivät tule riittämään seuraaviin maakunta-, eduskunta- ja eurovaaleihin Tampereella ja Nokiolla. Seuraavissa kolmissa vaaleissa yhdistys osallistuu keräykseen vain Pälkäneellä, Kangasalla ja Pirkkalassa.

Lämmin kiitos kaikille lahjoittajille ja lipasvahteina olleille!
Lahjakortit arvottu ja toimitettu voittajille.

Pieni Ele - keräyksestä kertyi yhdistykselle varoja 3 348,83 euroa.
Rahat käytetään toimialueella jäsenistön hyväksi.

Tampere	1 620,05 €
Kangasala	512,32 €
Nokia	408,44 €
Pirkkala	366,15 €
Pälkäne	441,87 €



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 Tamminsalon johdolla, p. 040 577 3293.

Perhekerho

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Miettinen, kkirsi_@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



LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2018

MAANANTAI

Tuolijumppa

Maanantaisin klo 14.00 (45 min/ kerta)
Alkaen 3.9.2018

Hinta: 4 €/ kerta jäsenille ja 6 €/ kerta ei jäsenille

Paikka: Diabetesyhdistyksen toimitilat, Lähteenkatu 2-4

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

Vesijumppa

Maanantaisin klo 17.30-18.15 (45 min/ kerta).
Alkaen 27.8.2018

Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille ja 130 €/ 15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

KESKIVIIKKO

Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00
29.8-10.10 ja 24.10-5.12

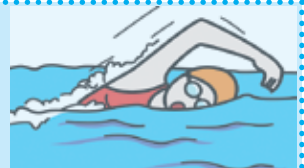
Hinta: 45 €/ 14 kertaa jäsenille ja 75 €/ 14 kertaa ei jäsenille

Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2 kerros

Ohjaajina fysioterapeutti-opiskelijat

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 €.

Vesijumppa

Keskiviikkoisin klo 18.30-19.15 (45 min/ kerta),
EI SAUNAA!

Alkaen 29.8.2018

Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille ja 130 €/ 15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

TORSTAI

Vesijumppa

Torstaisin klo 11.00-11.45

30.8-11.10 ja 25.10-29.11

Hinta: 75 €/ 13 kertaa jäsenille ja 135 €/ 13 kertaa ei jäsenille

Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4
Ohjaajina fysioterapeutti-opiskelijat

Vesijumppa

Torstaisin klo 14.00-14.45 (45 min/ kerta)

Alkaen 30.8.2018

Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille ja 130 €/ 15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8!

Sitovat ilmoittautumiset kaikkiin ryhmiin

puh. 045 358 2505 tai

sp. tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

Osallistumismaksua ei palauteta!



Luennot



YLEISÖLUENNOT SYKSY 2018

Tampereen Diabetesyhdistys järjestää seuraavat luennot yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa.

DIABETES JA SYDÄN

dosentti Saila Vikman, Sydänsairaala

Ajankohta: **Ti 18.9.2018 klo 18–19**

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

UNEN VAIKUTUS TERVEYTEEMME

sairaanhoitaja, uniteknikko Samuli Välimäki, Oivauni Uniklinikka

Ajankohta: **Ti 9.10.2018 klo 18-19**

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä mukana Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

YKKÖNEN VAI KAKKONEN VAI JOKU MUU?

- Diabetes on ryhmä erilaisia sairauksia

LT Pirjo Ilanne-Parikka, Diabetesliitto

Ajankohta: **Ti 13.11.2018 klo 18–19**

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Ryhmät



Pöhinäryhmä työttömille

Työttömien diabeetikoiden vertaistukiryhmä. Tapaaminen diabetesyhdistyksessä, Lähteenkatu 2-4

ti 8.5.2018 klo 13-14.30

ti 22.5.2018 klo 13-14.30

Tule kahville niin mietitään, mitä voisimme tehdä!

Perhekerho

Lisätietoja voi kysyä: Kirsi Miettinen, kkirsi_@hotmail.com

Perhekerhon Facebook-ryhmään pääset tästä Perhekerho toimii myös Facebookissa: Tampereen Diabetesyhdistyksen Perhekerho

Minä voin hyvin

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

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!

Kevään viimeinen tapaaminen

ma 7.5. klo 12.00 ohjelmassa puistokävelyä, puolukkapiirakkaa ja kahvia.

Syksyn ensimmäinen tapaaminen ma 3.9. klo 12.00.

50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

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

Diabetes ja näkö

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

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@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p.040 350 9606

Kevään viimeinen kokoontuminen to 3.5. klo 17.00

Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!

Tiedustelut Eeva Autio, p. 050 360 3101.

VERTULI

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Kysy lisää toimistolta, p. 040 350 9606 tai outi.viljanen@tamperendiabetesyhdistys.fi

Seuraavat kokoontumiset torstaisin klo 17.00 seuraavasti:

17.5, 28.6, 16.8, 27.9, 25.10, 29.11

Äitien ryhmä

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

Tiedustelut: Roosa Haapajoki, p. 050 512 4809 tai roosa.haapajoki@tamperefi

ITE-ryhmä Kurittomat

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Vertaistukiryhmä tyyppin 2 diabeetikoille ja riskiryhmäläisille.

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

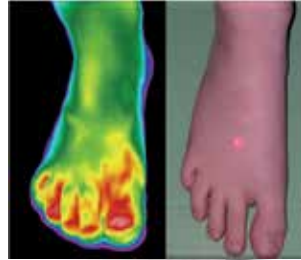
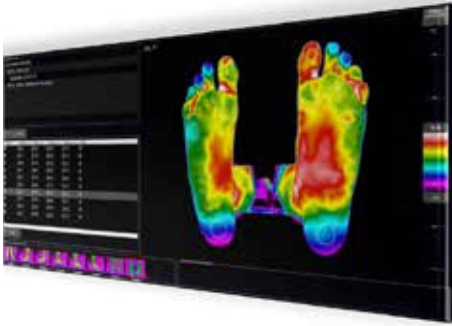
IR-JALKATERIEN KUVAUS

Teksti ja kuvat: *Rami Luttinen*

IR -jalkaterien kuvaus (infrapuna) kertoo paljon jalkojesi terveydentilasta. Nopealla ja helpolla toimenpiteellä voidaan kartoittaa mahdollisia muutoksia, jotka ovat usein normaaleja ja vaarattomia. On mahdollista, että diabeteksen tai ASO:n (valtimokovettumistauti) myötä tapahtuu ei toivottuja muutoksia alaraajoissa.

Mitä IR-kuva kertoo?

IR-kuvista voi löytyä viitteitä jalkaterän paikallisista muutoksista tai muusta yleiseen jalkaterien terveydentilaan liittyvistä muutoksista. Esimerkiksi diabeteksen tai ASO:n myötä jalkaterissä tapahtuu sellaisia muutoksia, jotka eivät näy pintapuolisesti silmällä katsottuna. Osa näistä muutoksista on normaaleja ja vaarattomia. Säännöllinen seuranta helpottaa jalkaongelmien ennakoitua.



Kuvaus on nopea ja vaivaton

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



Jalkaterien IR-kuvaus ja kuvien arvio yhdistyksen tiloissa Tiistaina 8.5.2018 klo 9-18.00

Yhdistyksen jäsenille 50 € ja muille 60 €.

Pelkkä kuvaus 40 € (kampanja)

Huom! Riisu jalkineet ja tukisukat 15 minuuttia ennen kuvausta.

Voit varata ajan numerosta 040 357 1628 (klo 8-16)

tai voit poiketa kuvakseen ohi kulkiessasi.

Kuvauksen järjestää: Thermidas Oy



THERMIDAS

Tervetuloa Diabetestaloon!

**Tarvitsetko tietoa diabeteksestä ja sen hoidosta tai kaipaatko vinkkejä omahoito-
si tueksi? Kiinnostavatko sinua ruokaan ja liikuntaan liittyvät asiat, hiilihydraattien
arviointi, insuliinihoidon toteuttaminen tai verensokerin omamittaukset ja tulosten
hyödyntäminen? Tiedätkö, mitä pitää huomioida sairauspäivinä?**

Diabetestalo on uusi verkkopalvelu, joka tarjoaa arkielämää helpottavia tietoja ja ohjeita sekä tukea aikuisille diabetesta sairastaville ja heidän läheisilleen. Diabetestalosta löydät myös helposti lähelläsi palvelevat diabeteksen hoidon ammattilaiset. Palvelun löydät osoitteesta diabetestalo.fi ja se on osa Terveyskylä-verkkopalvelua. Palvelu on avoin kaikille kiinnostuneille, myös ammattilaisille. Lasten diabetekseen liittyvät asiat löytyvät Lastentalosta.

Diabetestalon ovat toteuttaneet diabeteksen hoitoon perehtyneet ammattilaiset. Kaikkien yliopistosairaaloiden diabetesklinikoissa toimivat työryhmät ovat olleet aktiivisesti mukana rakentamassa palvelua yhteistyössä, jossa myös Diabetesliitto on ollut vahvasti mukana. Rakentamisprojektissa on ollut mukana diabeteslääkäreitä, diabeteshoittajia, ravitsemusterapeutteja, fysioterapeutteja, jalkaterapeutteja, psykologeja sekä sosiaalialan ja kuntoutuksen asiantuntijoita.

Kaikille avoin kansalaisosio on jaettu neljään osa-alueeseen: Tietoa, Tukea, Omahoito ja Palvelut. Diabetestaloon on koottu valtakunnallisesti yhtenevät ohjeet päivittäiseen omahoitoon ja erityistilanteisiin. Tavoitteena on aktivoida ihmisiä hakemaan omatoimisesti ratkaisuja erilaisiin tilanteisiin ja pulmiin. Diabetestalossa kerrotaan laajasti myös erilaisista tuki- ja kuntoutusmahdollisuuksista.

Diabetestalon avoin osio täydentyy vielä kevään aikana. Lisäksi palvelua täydennetään tyypin 1 diabetesta sairastavan digitaalisella hoitopolulla, jota aloitetaan testaamaan aluksi Helsingissä ja Kuopiossa. Jatkossa hoitopolulle voi tulla lääkärin läheteellä mistä päin Suomea tahansa.

Seuraavassa vaiheessa taloon rakennetaan ammattilaisten kerros ja suunnitelmassa on myös erilaiset mittalaitteiden, kuten verensokerimittarien ja sensoreiden purkuohjelmien liittäminen palveluun. Tavoitteena on, että



Diabetestalo on jatkossa Suomen virtuaalinen diabetesosaamiskeskus, jonka rakentamisessa ja ylläpidossa Diabetesliitto on kumppanina. Diabetesliiton ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikka on toiminut Diabetestalon projektipäällikkönä. Käikenlainen palaute ja kehittämis ehdotukset ovat tervetulleita: pirjo.ilanne-parikka@diabetes.fi.

Mikä on Terveyskylä?

Terveyskylä on yhdessä potilaiden kanssa kehitetty erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Se tarjoaa tietoa ja tukea kansalaisille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Terveyskylässä arvioidaan olevan tämän vuoden loppuun mennessä avoinna yhteensä noin 30 taloa. Terveyskylä on Suomen kaikkien yliopistollisten sairaanhoitopiirien yhteinen projektikokonaisuus, johon on saatu rahoitusta sosiaali- ja terveysministeriöltä. Se on tiukasti kytköksissä yliopistolliseen tutkimukseen, mikä takaa hoidon ja tiedon luotettavuuden. Tutustu Terveyskylään osoitteessa terveyskyla.fi



Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi



Puheenjohtaja

Erja Korttesmaa
erjakorttesmaa@gmail.com
p. 045 637 0210

Hallitus 2018

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

Sirpa Kotisaari, taloudenhoitaja
(Tampere) p. 044 525 6231
sirpa.kotisaari@markab.fi

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

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

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

Pia Sivunen, varapj (Tampere)
p. 050 413 8977
pia.sivunen@uta.fi

Taru Taylor (Tampere)

Seija Tuori (Nokia)
seija.tuori10@gmail.com

Asiantuntijajäsenet:

Ilkka Hirvi
Ilmari Nurminen

Kesän aukioloajat

Toimisto on avoinna
25.6.-15.7. ma-to klo
9-14. Suljettu 16.7.-3.8.

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 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: 4200 kpl

Kannen kuva: Outi Viljanen