

# Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

2 | 2019



- Mitä mukaan matkalle?
- Tule mukaan 70-vuotishistoriikin valmisteluun!

## 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 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 yritykset voi olla kannatusjäseniä!*

## Kesän aukioloajat

Toimisto on avoinna 1.-14.7.2019  
ma-to klo 9.00 - 14.00

Toimisto on suljettu 12.7.-4.8.2019

## Lääkärien vastaanotot yhdistyksen tiloissa

Yhdistyksen tiloissa pitävät vastaanottoa diabetekseen erikoistuneet lääkärit:

**Pirjo Ilanne-Parikka, sisät.el.**

**Jorma Lahtela, sisät. el.**

### Kahden viikon glukoosinseuranta

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

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

Vastaanottopalkkio 94 €,  
josta Kela-korvaus 21 €

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

Peruuttamattomasta ajasta perimme vastaanotto- ja toimistomaksun 106 €.



## PÄÄKIRJOITUS

### Alkuomavastuu 50 €

Tässä erään diabeetikon kertomus: Hän oli mennyt ostamaan perusinsuliinia tamperemikkuussa. Vuoden ensimmäinen ostos oli 54,50 €. Se oli hänelle liian paljon. Normaalisti tuo ostos olisi ollut 4,50 €, mutta alkuomavastuu oli hänellä vielä maksamatta. Niinpä hän oli päättänyt selviytyä kolme viikkoa pikainsuliinilla. Libreä hänellä ei ollut käytössä. Se kolmeviikkoinen oli ollut hänellä pitkä matka jatkuvaa seurantaan tehden ja tasapainoillen verensokerien kanssa.

50 euron alkuomavastuu on ollut jo muutamana vuoden voimassa. Vaikka siitä ei enää puhuta lehtien palstoilla, niin apteekissa kohtaamme aina alkuvuodesta heittä, kenelle tuo lisämaksu on liikaa. Tämän suuruinen lisäsumma koskee niitä, joilla lääkkeet ovat ns. ”kokonaan korvattavia” (mm. glaukoomatipat, syöpälääkkeet, insuliinit). Osittain korvattavissa lääkkeissä tuo lisäsumma on pienempi, mutta osalle lääkkeenkäyttäjistä merkittävä ylimääräinen menoerä.

### Diabetesyhdistys ja apteekki

Monissa apteekkeissa toimii diabetesyhdistyksen henkilökunta. Yhdistys kutsuu heidät säännöllisin väliajoin toimistolle, jossa tutustutaan yhdistyksen toimintaan sekä muihin ajankohtaisiin asioihin. Diabetesyhdistyksen henkilökunta koulutetaan myös laadukkailla koulutuksilla, jossa maan huippuasiantuntijat ovat luennoitsijoina.

Lääkäri määrää lääkkeen ja me apteekissa varmistamme, että lääkkeen vaikutus, käyttö sekä mahdolliset ongelmat ovat asiakkaan tiedossa. Näin pääsemme yhteistyöllä parhaaseen mahdolliseen tulokseen lääkehoidossa. Diabeetikon omahoito ja aktiivisuus ovat kuitenkin kaikkein tärkeimmät asiat diabeteksen hoidossa.

Tampereen Diabetesyhdistys ry jakaa tietoa ja tukea sekä järjestää toimintaa kaikille diabeteksen hoidosta kiinnostuneille. **Älä jää yksin vaan tule poikkeamaan toimistolle tai ole mukana muissa tapahtumissa.**

**Hyvää mieltä kevääseen ja tulevaan kesään!**

*Erja Korttesmaa*



# Diabetes ja matkailu

diabeteshoitaja Outi Viljanen



**Diabetes ei rajoita matkustamista, mutta matkailuun on hyvä varautua huolellisesti ennakoon. Matkalla päivärutiinit, ruokailut ja liikunta poikkeavat arjesta, joten myös hoitoon voi olla tarpeen tehdä muutoksia.**

Myös muut pitkäaikaissairaudet voivat vaikuttaa matkakäyrjestykseen. Varsinkin vaikeita sydän- tai keuhkosairauksia potevalle lentäminen voi olla riski, joten jos matkaa varatessa kannattaa kysyä lentoyhtiöstä, tarvitaanko lääkärin hyväksyntä matkustamiselle.

## Ennen matkaa

Muista kohdemaassa tarvittavat rokotukset. Tärkeimmät rokotukset ovat samat, mikä kotimaassakin on syytä olla voimassa eli jäykkäkouristus, kurkkumätä-, polio- ja MPR-rokotukset sekä influenssarokotus. Lähialueillekin matkustaville suositellaan lisäksi hepatiitti A -rokotusta ruoan ja juomien välityksellä tarttuvaa maksatulehdusta vastaan. Muut rokotukset annetaan kohdemaan mukaan. Tarvittavat rokotukset maittain on lueteltu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivujen Matkailijan terveysoppaassa. Rokotuksia varten kannattaa varata riittävästi aikaa, sillä rokotussuojan kehittymiseen voi mennä viikkoja tai rokoteannoksia saatetaan tarvita useampia.

Ennen matkaa kannattaa lisäksi keskustella hoitavan lääkärin kanssa, onko syytä ottaa mukaan mikrobilääke matkaripulini tai jalkaongelmien varalle.

## Vakuutukset

Vakuutusyhtiöstä kannattaa tarkistaa ennen matkaa matkavakuutuksen kattavuus ja diabetesta koskevat rajoitukset. EU- ja Eta-maissa ja Sveitsissä matkailevan kannattaa ottaa mukaan Eurooppalainen sairaanhoitokortti. Kortilla saa akuuttia hoitoa

julkisessa terveydenhuollossa sekä sairausvakuutus sopimuksen tehneiden yksityisten lääkäreiden vastaanotoilla ja sairaaloissa.

Yleensä eurooppalaista sairaanhoitokorttia käyttävä matkailija maksaa saamastaan hoidosta vain paikallisen omavastuuosuuden. Joissain tilanteissa kustannukset on kuitenkin maksettava ensin kokonaisuudessaan hoidon antajalle ja korvausta on haettava jälkikäteen oleskelupaikan sairausvakuutuslaitoksesta. Eurooppalaisen sairaanhoitokortin voi tilata Kelan asiointipalvelussa (kela.fi/asiointi) tai Kelan lomakkeella SV 193.

## Lentokoneeseen

Pakkaa kaikki hoitotarvikkeet ja lääkkeet päällimmäisiksi käsimatkatavaroihin, koska ruumaan menevät matkatavarat voivat päätyä eri reitille tai kadota kokonaan. Muista pakata käsimatkatavaroihin myös riittävästi evästä hypoglykemian varalle.

Insuliinista tai muista pistettävistä lääkkeistä sekä hoitovälineistä kannattaa mainita jo turvatarkastuksessa. Insuliinipumpua ei saa laittaa turvatarkastuksessa läpivalaisuun, mutta metallinpaljastimen läpi pumpun ja sensorin kanssa voi kävellä. Koko kehon vartaloskannauksessa infuusiosetti, insuliinipumppu sekä sensori ja lähetin pitää irrottaa ennen skannausta. Jos haluat välttää laitteiden irrottamisen, pyydä vaihtoehtoja kuvantamismenettelmää, jossa ei käytetä röntgensäteitä.

Pumpun ja sensorin välinen yhteys pitää useimmiten katkaista lennon ajaksi. Tässä

on kuitenkin eroja lentoyhtiöiden välillä, joten tarkista tilanne omasta lentoyhtiöstäsi.

Koko matkan ajan lääkkeet ja tarvikkeet kannattaa säilyttää kahdessa eri paikassa varauksien ja katoamisten varalta. Lääkkeitä ja hoitotarvikkeita pitää varata mukaan myös poikkeustilanteita varten. Noin kaksinkertainen määrä riippuen matkan pituudesta on useimmiten sopiva määrä. Insuliiniin käyttäjän tulee ottaa mukaan toiset pistosvälineet kynän tai pumpun rikkoutumisen varalta. Tyypin 1 diabeetikon matkavarustukseen kuuluvat myös ketoainemittari ja -liuskat.

Mukaan pitää ottaa myös sähköisten reseptien englannin kielinen yhteenveto. Sen voi tulostaa Omakanta-palvelusta. Resepteissä pitää näkyä insuliinin kauppanimi, tyyppi ja vahvuus. Mukaan kannattaa ottaa myös englanninkielinen, lääkärin allekirjoittama todistus diabeteksen hoidosta. Valmis todistus pohja, Medical Certificate, on saatavilla Suomen Diabetesliiton nettisivuilta (diabetes.fi). Myös täytettyjä Minulla on diabetes -kortteja kannattaa ripotella eri taskuihin ja laukkuihin.

## Insuliinin säilyttäminen kuumassa tai kylmässä

Liian kuumat tai kylmät olosuhteet vaikuttavat insuliinin säilyvyyteen. Insuliini tuhoutuu jäätyessään sekä yli +30°C lämpötilassa. Lämpimissä olosuhteissa insuliiniin voi pakata pieneen kylmälaukkuun, joka on ensin jäähdytetty jääkaapissa tai pakastimessa. Kylmävaraajia ei tarvita, sillä varaajia käytettäessä on vaara, että insuliinit jäätyvät. Uimarannalla kylmälaukulle kannattaa etsiä varjoinen paikka.

Insuliinin säilytykseen voi käyttää myös esim. Frio-kylmäpakkausta. Frio-pakkaus aktivoituu kylmässä vedessä ja insuliinit pysyvät viileinä veden haihtuessa pakkauksesta. Kerta-aktivointi riittää parin päivän viilennykseen, jonka jälkeen pakkauksen voi aktivoida uudelleen. Frio-kylmäpakkaus soveltuu vain lämpimiin olosuhteisiin. Erikokoisia Frio-pakkauksia voi ostaa Diabetesyhdistyksen myymälästä. Hinnat vaihtelevat koon mukaan 30-37€.

Insuliinipumppu kannattaa pitää vaatteiden alla, poissa suorasta auringonvalosta. Uimarannalla insuliinipumppua voi säilyttää varjossa pyyhkeen alla tai kylmälaukussa.

Lämpimät kelit tehostavat myös insuliinin imeytymistä. Tällöin voi olla tarpeen pienentää insuliiniannoksia ja seurata verensokereita tavallista tarkemmin.

Pakkasella varminta on säilyttää insuliinit ja välineet päällysvaatteiden alla, mahdollisimman lähellä kehoa. Lyhytaikaisesti voi riittää myös villainen tai huopainen lapanen tai pussi.

Jos varotoimista huolimatta matkalla joutuu insuliinin saamisesta kääntymään paikallisen lääkärin tai apteekin puoleen, täytyy varmistaa, että saadun insuliinin vahvuus on sama kuin Suomessa käytetyn, esim. 100 yks./ml.

Joskus saattaa joutua ostamaan myös uuden verensokerimittarin. Suomessa verensokeri ilmoitetaan yksikössä mmol/l, mutta monissa maissa, mm. Yhdysvalloissa, Espanjassa ja Turkissa käytetään yksikköä mg/dl. Tutun lukeman saat jakamalla tuloksen 18:lla. Esimerkki: 120 mg/dl:18=6,7 mmol/l.



Frio-kylmäpakkaus



Lämpösäilytys

## Erityistä huomiota käsihygieniaan ja jalkoihin

Matkaripuli on yleisin matkailijan terveysongelma. Ripuliin sairastumisen riski kasvaa lämpimänä vuodenaikana ja matkakohteissa, joissa elintarvikehygienian on heikkoa esimerkiksi vedensaannin ongelmien vuoksi.

Diabetesta sairastavan on syytä valita matkalla ruokapaikat huolella. Ruuista kannattaa valita vastavalmistettuja, kuumia ruokia, itse kuorittavia hedelmiä sekä leipiä ja muita kuivia viljatuotteita. Juomiksi kannattaa valita pulloitettuja juomia ja välttää kaikissa juomissa jääpalajoja.

Käsihygieniaan on kiinnitettävä erityistä huomiota. Käsien pesu saippualla ja puhdistus alkoholipitoisella desinfiointiaineel-

lä ennen ruoan käsittelyyn ryhtymistä, ennen ruokailua sekä aina WC:ssä käynnin jälkeen on tehokkain tapa estää mikrobien siirtyminen ympäristöstä ruokaan.

Jalkaongelmia voit ehkäistä parhaiten valitsemalla matkalle sellaisia kenkiä, jotka tiedät olevan hyvä jalassa. Uusia kenkiä ei kannata ottaa käyttöön matkalla. Hiertymien varalta jalat pitää tutkia useamman kerran päivässä ja mahdolliset hiertymät pitää hoitaa viipymättä. Paljain jaloin ei pidä kävellä edes rannalla tai uima-altaalla.

Jos matkalla tulee mitä tahansa terveysongelmia, älä epäröi hakeutua nopeasti hoitoon!

**Turvallista ja rentouttavaa matkaa!**



## Mikä on matka-apteekki?

Matka-apteekilla tarkoitetaan henkilökohtaista lääkevarastoa, joka otetaan matkalle mukaan. Se voi sisältää kotimaassakin säännöllisesti käytetyt lääkkeet sekä tarvittavia lääkkeitä erilaisten oireiden tai tautien hoitoon. Matkaa suunniteltaessa on tärkeä myös tarkistaa rokotusasiat kuntoon.

### Esimerkki matka-apteekista

särky- ja kuumelääke  
kortisonivoide  
antihistamiini/allergialääke  
matkapahoinvointilääke  
ripuli- ja ummetuslääke

maitohappobakteeri  
näristyslääke  
aurinkosuojavoide  
käsidesi  
(rakko)laastarit

Säännöllisesti käytettävät reseptilääkkeet pakataan käsimatkatavaroihin, alkuperäispakauksissa. Englanninkielisen lääkityslistan voi pyytää hoitavalta lääkäriltä tai pyytää apteekista lista omista reseptilääkkeistä ulkomaanmatkailijalle.



## Oletko jo tutustunut opaslehtisiimme?

Voit tulostaa ne maksutta osoitteesta [www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi) tai poiketa hakemassa ne toimistolta.

# Diabetes ja kognitio -tutkimukseen etsitään osallistujia!

Tutkimus toteutetaan Tampereen yliopiston, Tampereen yliopistollisen sairaalan ja Tampereen kaupungin diabetesvastaanoton yhteistyönä.

Etsimme osallistujia tutkimukseen, jossa selvitetään tyypin 2 diabeteksen vaikutuksia tiedonkäsittelytoimintoihin (kognitio) ja mielialaan työikäisillä ihmisillä. Haemme tutkimukseen tyypin 2 diabetesta sairastavia sekä terveitä verrokkeja. Tutkimukseen valikoidaan 60 potilasta sekä 60 verrokkiä.

Tutkimukseen sisältyy terveystarkastus sekä noin 2–3 tuntia kestävä neuropsykologinen tutkimus, jossa arvioidaan tiedonkäsittelyä kyselylomakkeiden ja erilaisten

testitehtävien avulla. Tutkimukseen osallistumalla saat arvokasta tietoa omasta terveydentilastasi ja tiedonkäsittelystäsi, sekä edesautat osaltasi diabeteksen standardihoidon kehittämistä Suomessa.

Saatat soveltua tutkimukseen, jos olet 35–65 -vuotias, äidinkielenä on suomi, eikä sinulla ole tyypin 1 diabetesta, neurologista sairautta, kilpirauhasen vajaatoimintaa, vaikeaa masennusta tai päihderippuvuutta.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, ota yhteyttä tutkijoihimme, niin saat lisätietoa.

**Teppo Solo, tutkija, p. 0400 839 800**

**Elina Pelimanni, tutkija, p. 040 561 6678**



**Hoida jalkasi kesäkuuntoon!**

**Kesäkuussa Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille CCS-jalkavoide 7 €.**

Hinta muille 12 €.

Tarjous on voimassa niin kauan, kun tuotteita riittää.

# Yhdistys täyttää 70 vuotta

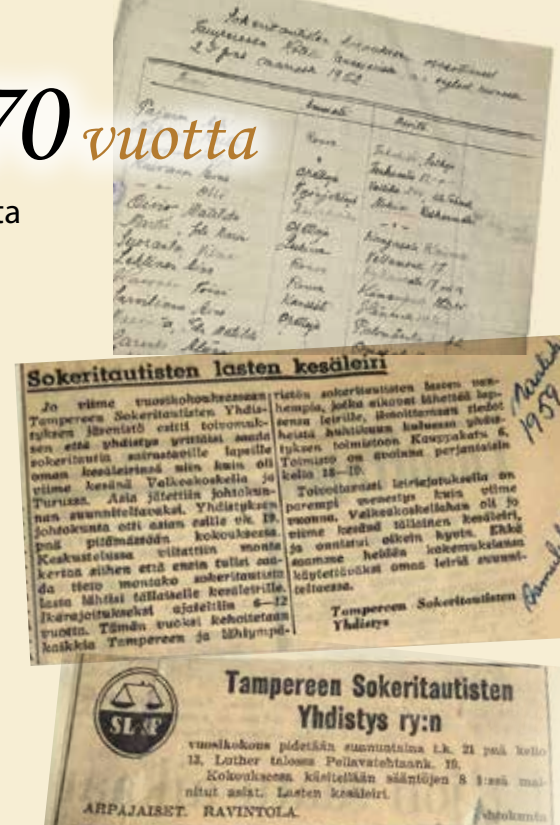
Kokoamme muistoja diabeteksestä ja yhdistyksen toiminnasta

**Tampereen Diabetesyhdistys täyttää 70 vuotta vuonna 2022.** Yhdistyksen hallitus päätti viime vuonna, että yhdistykselle kirjoitetaan juhlavuonna ilmestyvä historiikki. Kymmenen hakijan joukosta historiikin kirjoittajaksi valittiin toimittaja, tietokirjailija **Matti Wacklin**. Hän on kokenut toimittaja ja tunnettu, laaja-alainen tietokirjailija. Hän tuntee hyvin Tampereen historiaa ja on kirjoittanut useita yhdistysten ja järjestöjen historiikkeja.

Wacklinin työn tueksi perustettiin ohjausryhmä, joka ohjaa ja auttaa historiikin tekemisen eri vaiheissa. Ohjausryhmään kuuluvat Ilkka Hirvi, Johanna Kurela, Pia Sivunen, Miika Rautiainen ja Pia Nykänen.

Tampereen Diabetesyhdistys perustettiin joulukuun 28. päivänä 1952. Yhdistys on Suomen kolmanneksi vanhin sekä 3500 jäsenellään maan toiseksi suurin diabetesyhdistys. Yhdistyksen toimialueeseen kuuluu Tampere, Kangasala, Nokia, Pirkkala ja Pälkäne. Yhdistys on paikallinen ja maakunnallinen, mutta myös valtakunnallinen vaikuttaja.

Yhdistyksen 70-vuotishistoriikki tulee kertomaan diabeetikkojen yhteisöllisyyden syntymisestä ja kehittymisestä, edunvalvonnasta, diabeteksen hoidon kehityksestä sekä diabetesyhdistysten järjestäytymisestä paikallisyhdistyksen näkökulmasta. Yhdistys on 70 vuoden aikana kasvanut pienestä muutaman henkilön seurasta Tampereen kaupungin kumppaniksi, joka tarjoaa vertaistukea, diabeteshoitajan ja -lääkäreiden palveluja sekä tietoa niin diabeetikoille kuin terveydenhuollon ammattilaisille.



Historiikki pohjautuu yhdistyksen laajaan arkistoaineistoon sekä haastatteluaineistoon. Teoksessa tuodaan esille yhdistyksen merkitys terveydenhuollolle ja diabeetikoille sekä hoidon kehitys. Tarkoituksena on kertoa siitä, miten ja miksi yhdistyksen ja yhteisöllisyyden rooli on muuttunut.

Tarkoituksena ei ole taltioida vain yhdistystoiminnan historiaa. Historiikki tutustuttaa myös diabeteksen tutkimukseen sekä uuden tiedon myötä muuttuneisiin hoitomenetelmiin ja -välineisiin. **Ennen kaikkea historiikki kertoo niistä ihmisistä, joilla on diabetes ja jotka ovat vuosien kuluessa toimineet yhdistyksessä.**

**Millaisia muistoja sinulla on yhdistyksestä? Haluaisitko kertoa niistä muille? Ota yhteyttä Pia Nykäseen, puh. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi.**

# Kymmenen hyvää syytä olla jäsenenä

**Yhdistyksen jäsenenä saat tietoa ja tukea sekä voit osallistua yhdistyksen monipuoliseen toimintaan. Diabetesyhdistys on vaikutuskanava sinua itseäsi koskeviin päätöksiin. Jäsenyytesi on tärkeä kannanotto diabeetikoiden hyvän elämän ja hoidon puolesta. Liittymällä jäseneksi tuet diabeetikoiden yhteistä asiaa. Mitä enemmän meitä on, sitä vahvemmin voimme vaikuttaa ja sitä enemmän saamme aikaan.**

Jäsenmaksut muodostavat perustan yhdistyksen toiminnalle. Jäsenmaksuilla ylläpidämme myös yhdistyksen toimitaloja ja mahdollistamme mm. diabeteshoitajan neuvonnan. Myös monenlaisille ryhmille, kursseille ja tapahtumille voidaan tarjota käyttöön maksuttomat tilat.

Yhdistyksen jäsenenä voit hakeutua yhdistyksen luottamustehtäviin ja vapaaehtoistyöhön. Vaihtoehtoja on monia. Tehtävät eivät ole vaikeita, eivätkä sido kovin kauan moneksi tunniksi vuodessa.

Asuinpaikkasi perusteella sinut liitetään lähimpään paikallisyhdistykseen, mutta voit valita vapaasti, mihin yhdistykseen liityt. Voit liittyä myös yhdistyksen kannatusjäseneksi. Yhdistyksen jäsenenä kuulut myös Diabetesliittoon.

Tampereen Diabetesyhdistyksen toimialueeseen kuuluvat Tampere, Pälkäne, Pirkkala, Nokia ja Kangasala. Yhdistyksen jäsenmäärä oli vuoden alussa 3479. Jäsenistä naisia on 2084, miehiä 1394 ja lapsia 162. Yhdistyksen jäsenten keski-ikä on 64 vuotta.



## 1. Edunvalvontaa

Yhdistys valvoo diabeetikoiden etuja ja toimii diabeetikoiden yhdyssiteenä. Yhdistys työskentelee diabeetikoiden arkielämän tukemiseksi ja diabeteksen aiheuttamien haittojen ehkäisemiseksi. Toimimme tukeaksemme sinua arkielämässä!

## 2. Vertaistukea

Yhdistyksen jäsenenä sinulla on mahdollisuus saada ja antaa kokemukseen perustuvaa vertaistukea. Tapaat samassa elämäntilanteessa olevia yhdistyksen jäseniä jäsen- ja teemailloissa, kerhoissa, ryhmissä ja retkillä. Vertaistuki perustuu kokemusten vaihtoon, tasa-arvoisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä keskusteluun. Yhdistyksellä on vertaistukihenkilöitä sekä diabeetikoille että heidän läheisilleen. Vertaistukihenkilö on vapaaehtoinen, vaitiolovelvollinen, tuettavan oikeuksia kunnioittava, ei ammattiauttaja.

## 3. Toimintaa

Yhdistyksellä on eri-ikäisille diabeetikoille ja heidän läheisilleen suunnattua toimintaa ja tapahtumia. Tarjolla on monenlaista virkistystoimintaa ryhmien, kerhojen, matkojen ja erilaisten tapahtumien muodossa.

Yhdistys tarjoaa ohjattuja liikuntaryhmiä ja tutustumiskertoja eri liikuntalajeihin. Liikuntaryhmien ohjaajina ovat fysioterapeutit ja liikunnanohjaajat. Ryhmät on tarkoitettu kaikenikäisille aikuisille.

## 4. Jäsenhinnat

Jäsenedut koskevat vain Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä. Jäsenenä saa 10-20 prosentin alennuksen tarjolla olevista myyntituotteista. Yhdistyksen toimistosta voi ostaa edullisesti diabeteksen hoitoon ja seurantaan tarkoitettuja välineitä. Mittaukset, testit ja toimistomaksut saat myös jäsenhintaan.

## 5. Jäsenlehti

Yhdistyksen TrenDi-jäsenlehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti kertoo yhdistyksen toiminnasta, tapahtumista ja ajankohtaisista asioista. Lehdessä julkaistaan jäsenistön ja asiantuntijoiden kirjoittamia artikkeleita diabetekseen liittyvistä aiheista. Voit tilata sähköpostiisi yhdistyksen sähköisen jäsenkirjeen. Kirje lähetetään kerran viikossa ja siinä on tulevan viikon tapahtumat ja ajankohtaiset asiat.

## 6. Ohjaus ja neuvonta

Yhdistyksen tarkoituksena on välittää tietoa ja neuvoja diabeteksestä, sen ehkäisystä ja hoidosta. Yhdistyksen diabeteshoitajalta saa ohjausta kaikissa diabeteksen hoitoon liittyvissä asioissa. Diabeteshoitajan opastuksen saat jäsenenä maksutta toimiston aukioloaikoina. Toimistossa voi mittaattaa verensokerin, verenpaineen, kehonkoostumuksen ja tarkistuttaa verensokerimittarin. Diabeteslääkärit ja jalkojenhoitaja pitävät vastaanottoa yhdistyksen tiloissa. Yhdistyksen jäsenille jalkojenhoito on edullisempi.

## 7. Luennot

Yhdistys järjestää yleisöluentoja terveydenedistämiseen ja diabetekseen liittyvistä ajankohtaisista aiheista sekä käytännönläheisiä luentoja omahoidon tukemiseksi. Luennoille ovat tervetulleita diabeetikot, diabeetikoiden läheiset ja muut asiasta kiinnostuneet. Luennot järjestetään yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston ja muiden yhdistysten kanssa.

## 8. Kuntoutusta ja tuettuja lomia

Diabetesliitto järjestää kursseja diabeetikoille ja heidän läheisilleen eripuolilla Suomea. Lisätietoa kursseista saat Diabetesliitosta. Tampereen Diabetesyhdistys järjestää kesäisin lasten liikuntaleirin 9-12-vuotiaille.

## 9. Diabetes-lehti

Liittymisvuonna jäsenhintaan kuuluu Diabetes-lehti (6 kertaa/ vuosi). Diabetes-lehti on asiantunteva ja luotettava tietolähde. Lehteä voi tilata myös äänilehtenä ja ruotsikielisille on liitelehti. Diabetes-lehden hinta jäsenille on 15 euroa ja ilman jäsenyyttä 40 euroa. Verkkolehden jutut ovat avoimia kaikille jäsenille.

## 10. Diabetesliiton jäsenedut

Diabetesliitto tarjoaa kaikille diabetesyhdistysten jäsenille samat edut. Tarkista voimassaolevat edut: [www.diabetes.fi/jasenedut](http://www.diabetes.fi/jasenedut) Diabetesliiton neuvontapuhelin palvelee jäseniä tavallisen puhelinmaksun hinnalla. Lisämaksuton numero löytyy jäsenkorttilomakkeelta.

Tervetuloa Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseneksi!

## Muista jumpata ja jaloitella matkustuksen lomassa!

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

Pitkäaikainen istuminen lisää alaraajoihin kertyvän nesteiden määrää, mikä johtaa jalkojen turpoamiseen. Liikkumattomuus saattaa lisätä alaraajojen laskimotukosriskiä, jonka takia suositellaan jalkojen voimistelua tai kävelyä tunnin välein verenkierron elvyttämiseksi. Matkustaessa olisi

siis hyvä pitää noin tunnin välein jumpata ja jaloittelutaukoja.

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

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

### Muista nämä lennon aikana:

- ✓ Jaloittele ja jumpaa säännöllisesti
- ✓ Juo riittävästi nestettä, vähintään lasillinen vettä 1–2 tunnin välein
- ✓ Vältä alkoholin ja unilääkkeiden käyttöä
- ✓ Juo kohtuudella kahvia
- ✓ Käytä lentosukkia
- ✓ Pukeudu vaatteisiin, jotka eivät kiristä

## Matkajumppa

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

### 1. Nilkkojen koukistus-ojennus

Nosta jalkapohjat hieman irti lattiasta. Koukista ja ojenna nilkkoja vuorotellen tai yhtä aikaa. Toista liikettä 12-15 kertaa.

### 2. Jalkojen pumppaus

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

### 3. Polven pumppaus

Nosta polvi mahdollisimman lähelle rintaa pitäen selkä suorana. Pidä venytys muutama sekunti ja laske polvi alas. Tee liike toisella jalalla. Toista liike molemmilla jaloilla 2-5 kertaa.

### 4. Hartioiden pyörittäminen

Rentouta hartiasi ja pyöritä hartioita hitaasti takautta ympäri. Tee 2-5 toistoa.



**Unelmien  
liikuntapäivä  
Pe 10.5.2019  
klo 11–14  
Sorsapuisto**

# PUISTO- suunnistus



Tule liikkumaan ja pelaamaan ohjatusti rasteilla, havainnoimaan luonnosta löytyviä kevään merkkejä sekä kokeilemaan puistogolfia!

Suunnistus alkaa Sorsapuiston leikkikentän vierestä (Lähteenkadun ja Aaltosenkadun kulma).

Unelmien liikuntapäivän tapahtuma on kaikille avoin – tule yksin, kaksin tai koko perheen voimin liikkumaan!

Pirkanmaan  
AVH-yhdistys ry



Tampereen  
Diabetesyhdistys ry

SUOMEN LATU

TAMPEREEN  
SYDÄNYHDISTYS RY

SUOMI GOLF  
BY GOLFLIITTO

 **KANGASALA**

Ryhmät ovat vertaistukiryhmiä, jonne voivat tulla kaikki diabeteksenhoidosta kiinnostuneet tyypin 1 ja tyypin 2 diabeetikot sekä heidän läheisensä.

### Kangasalan Diabeteskerho

Kerho kokoontuu kuukauden 2. keskiviikko klo 17.00–18.30 JHL:n kerhotilassa, Ainontie 2. Syksyn 2019 kokoontumiset: 11.9., 9.10., 13.11., joulukuun kokoontumisesta kerrotaan syksyn TrenDissä  
Lisätietoja Sirkka Murtojärvi p. 050 586 0749  
Erja Korttesmaa p. 045 637 0210

### Äijärinki

Ryhmä kokoontuu kuukauden 1. torstai klo 18.00 Hengitysyhdistyksen Silmu-kellarissa, Toivontie 1 C 19  
Syksyn 2019 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.

### Kuhmalahden diabeteskerho

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

### Liikunta

#### Kuntosaliryhmä

Kuntosaliryhmän syksyn ajankohta ei ollut selvillä lehden mennessä painoon. Ryhmästä tiedotetaan heti, kun ajankohta varmistuu yhdistyksen verkkosivuilla ja seuraavassa jäsenlehdessä.

Lisätietoja kuntosaliryhmästä: Pia Nykänen p. 050 576 3313 tai  
pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi

#### Diabetestapahtuma

Suoraman apteekissa  
(Prisma, Mäkirinteentie 10)  
maanantaina 6.5.2019 klo 13.00–16.00  
**Ilmainen verensokerin mittaus**

 **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.

Syksyn kokoontumiset: 12.8., 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12.

### Tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen torstai klo 18.00–19.00 **SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2. kerros.**

Syksyn kokoontumiset: 14.8., 12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12.

### Diabetestapahtuma

Keskiviikkona 8.5.2019 klo 12.00–16.00 **SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2. kerros.** Ilmainen verensokerinmittaus. Paikalla on yhdistyksen diabeteshoitaja ja toiminnanjohtaja. Tervetuloa keskustelemaan ja kyselemään!

 **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

### KOKO PERHEEN LIIKUNTATAPAHTUMA PIRKKALASSA

To 9.5.2019 klo 17.00 - 19.00 Pirkkalan keskus-  
kenttä ympäristöineen  
Pirkkalan alaosasto mukana tapahtumassa.  
Käypä moikkaamassa!  
Tapahtumassa lajiesittelyjä, buffet, arpajaisia,...  
Ilmainen sisäänpääsy



## RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

### Oma-ryhmä

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

Pirkkalan ykköstyypin diabeetikkojen OMA-ryhmä kokoontuu Elokololla parillisten viikkojen maanantaisin klo 18-20. Kevätkauden viimeinen kokoontuminen on ma 13.5. klo 18. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen on 2.9. klo 18. Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdesä yhdistyspalstalla. Lisätietoja Matti Pirhonen p. 050 3202 890, 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 Yhdistysnurkassa, Keskitie 5, Luopioinen. Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

### 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

13.6.2019 asti Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne

Ryhmä on maksuton

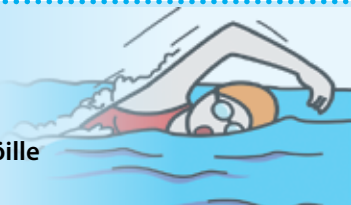
## Erityisuimakortti

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 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 €.



## 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 Tammissalon johdolla, puh. 040 577 3293.

### Perhekerho

Lisätietoja: kkirsi\_@hotmail.com. Tulevistä tapahtumista ilmoitetaan www-sivuilla ja sähköisessä uutiskirjeessä.

### Harrastuskerho

Tervetuloa neulomaan, virkkaamaan, piirtämään, askartelemaan... Ota keskeneräinen työ mukaan tai tule hakeamaan uutta inspiraatiota uuteen kerhoon! Kerho kokoontuu 7.10. alkaen joka toinen maanantai klo 15.30 yhdistyksen tiloissa.

## Liikunta



## LIIKUNTARYHMÄT

### Vesijumppa

Maanantaisin klo 17.30-18.15 (45 min/kerta). 2.9.-9.12.2019

Hinta: 90,00 €/ 15 kertaa

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

### Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 (60 min) 4.9.-11.12.2019, ei viikolla 42

Hinta: 45 €/ 14 kertaa

Paikka: Tamk Fysioterapiaklinikka, Arvo Ylpönkatu 4, 2 kerros

Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

### Vesijumppa

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

4.9.-11.12.2019

Hinta: 90,00 €/ 15 kertaa

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

### Vesijumppa

Torstaisin klo 14.15-14.45 (45 min/ kerta) 5.9.-12.12.2019

Hinta: 90,00 €/ 15 kertaa

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8!

Sitovat ilmoittautumiset kaikkiin ryhmiin puh. 045 358 2505 tai

tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

Osallistumismaksua ei palauteta!

## Luennot



Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yleisöluennot yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa

### Tietoa kivusta ja sen hoidosta

LT, fysiatrian erikoislääkäri, kliininen opettaja Minna Ståhl, HY, TAYS ja Fysiatrinen osaamiskeskus Prima

Ajankohta: Ti 24.9.2019 klo 18-19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä mukana myös Tampereen Sydän-yhdistys ry, Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry ja Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

### Sydänterveellinen ruoka – hoitaa koko kehoa

ravitsemusterapeutti Minna Hämäläinen, Suomen Diabetesliitto

Ajankohta: Ti 22.10.2019 klo 18-19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä mukana myös Tampereen Sydän-yhdistys ry, Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Pirkanmaan Muistiyhdistys ry

## Monikasvoinen diabetes

- lievempiä ja vaikeampia tautimuotoja  
- mitä niistä sairastan tai mihin minulla on riski sairastua?

vastaava diabeteslääkäri Atte Vadén,  
Oma lääkärisi Tesoma

Ajankohta: To 14.11.2019 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola,  
Sammonkatu 2, auditorio

**Yleisöluennoille on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia!**

**Tervetuloa!**

## Ryhmät



Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4

### 50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

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

### Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

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

### Diabetes ja näkö

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

### ITE-ryhmä Kurittomat

Vertaistukiryhmä tyyppin 2 diabeetikoille ja riskiryhmäläisille. Tiedustelut Outilta toimistolta p. 040 350 9606.

### Kakkostyyppin tukiryhmä

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

## 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!

## VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville. Kysy lisää, p. 040 350 9606 tai outi.viljanen@tamperendiabetesyhdistys.fi

## Äitien ryhmä

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

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



# Vuokrataan kokoontumistiloja

Tampereen Diabetesyhdistys vuokraa kokous- ja ryhmätiloja edullisesti Lähteenkadulla. Ryhmätilat ovat katutasossa ja esteettömät.

## Pieni ryhmätila

- 8-10 henkilölle  
- kahvinkeittomahdollisuus  
- dataprojektori + läppäri käytössä

## Iso ryhmätila

- 12-20 henkilölle  
- kahvinkeittomahdollisuus  
- dataprojektori + läppäri käytössä



## Hinnat:

### Vammais- ja potilasjärjestöt

- arkisin päivällä 2-3 h 30 e  
- arkisin illalla 2-3 h 60 e  
- viikonloppuisin 2-3 h 100 e

### Muut tahot

- arkisin päivällä 2-3 h 60 e  
- arkisin illalla 2-3 h 100 e  
- viikonloppuisin 2-3 h 150 e

**Lisätietoa ja varaukset:** puh. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

Tampereen Diabetesyhdistys, Lähteenkatu 2-4

## Tulossa syksyllä

- Hölkkäliivitreeni 10.9. klo 17-18.30 (hintaa 5 €/osallistuja. Lähtö toimistolta)
- Teemapäivä jaloista ja jalkineista yhdistyksen toimistolla 17.9. klo 13–18
- Avoimet ovet toimistolla Tampereen päivänä 1.10. klo 13–18
- Teemailta: Välineitä ja vinkkejä mielen hallintaan 1.10. klo 18–19.  
*Aiheesta luennoi Helena Toivonen, ratkaisukeskeinen työnohjaaja ja mindfulness työssä -ohjaaja*
- Verenpaineviikko 28.–31.10.
- Apuvälinemessut Tampereella 7.-9.11.
- Diabetestapahtuma Nokialla SPR:n tiloissa 13.11. klo 10–17.
- Maailman diabetespäivä 14.11.
- Avoimet ovet toimistolla 14.11. klo 13–18.
- Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous 26.11. klo 18.
- Joulukahvit torstaina 12.12. klo 13–18.

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



# Tampereen Diabetesyhdistys ry

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

### Kesän aukioloajat

Toimisto on avoimena 1.-14.7.2019  
ma-to klo 9.00-14.00  
Toimisto on suljettu 12.7.-4.8.2019.

### 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 erityispätevyys  
**Jorma Lahtela**, sis.el., diabeteksen  
hoidon erityispätevyys  
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<sub>1c</sub>)  
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 Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

### Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 4000 kpl

Kannen kuva: Harri Peltonen