

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

2 | 2020



- Libre-sensorointi hyötykäyttöön
- Parkrun on tarkoitettu ihan kaikille
- Tutkimusuutisia periytyvyydestä

Kannatusjäsenyys

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

IBAN-tilinumero:

FI19 4510 0010 0432 19
BIC-koodi: ITELFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.
Myös yritys voi olla kannatusjäsen!

Lääkärien vastaanotot yhdistyksen tiloissa

Yhdistyksen tiloissa pitävät vastaanottoa diabetekseen erikoistuneet lääkärit:

Pirjo Ilanne-Parikka, sisät.el.
Jorma Lahtela, sisät. el.

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

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

Tervehdys!

Elämme mielenkiintoisia aikoja. Maailma muuttuu niin nopeasti että kaikki eivät tahdo pysyä mukana. Tekniikan kehitys on tuonut insuliinipumput ja jatkuvan sensoroinnin yhä useamman ulottuville, vaikkakin myöntämisperusteissa löytyy suuria eroja asuinpaikkakunnan perusteella. Tässä riittää vielä tekemistä että paremmat hoitomenetelmät saataisiin kaikkien tarvitsevien käyttöön. Toinen mielenkiintoinen aihe on keinohaimat. Nekään eivät enää ole pelkästään nörttien puuhastelua vaan niitä alkaa tulla jo virallisesti hyväksytyinä. Tämä lupaa yhä helpompia tapoja pärjätä diabeteksen kanssa.

Ihan viime viikkoina olemme päässeet tutustumaan etätöön ja virtuaalisten ko-

kousten ihmeelliseen maailmaan. Itselleni ne ovat tulleet positiivisena yllätyksenä. Arkeen jää enemmän aikaa kun ei tarvitse istua ruuhkassa toista tuntia joka päivä. On myös tullut juteltua videotapaamisissa kaukana asuvien tuttujen kanssa paljon enemmän mitä vaikkapa vuosi sitten. Luontokin kiittää kun matkustelu on vähentynyt radikaalisti. Somesta löytyy paljon viestejä joissa ihmiset tarjoavat apuaan ikääntyville naapureilleen ja artistit järjestävät ilmaisia konsertteja ihan vain viihdyttääkseen fanejaan.

Miksi näihin positiivisiin muutoksiin tarvittiin maailmanlaajuinen pandemia?

T: riskiryhmäläinen Timo



Kuvaaja: Johanna Kurela

Timo Koukkari
Varapuheenjohtaja

Tampereen Diabetesyhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous

Koronaepidemian vuoksi kokouspäivä siirtyy syksyyn. Uusi päivämäärä ilmoitetaan syksyn TrenDi-lehdessä.

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET!

Yhdistyksen toimintavuosi 2020 lähti liikkeelle vilkkaasti ja yhdistyksen toimialue laajeni, kun Ruovesi-Virrat liittyi yhdistyksen toimialueeseen vuoden vaihteessa. Suositut yleisöluennot jatkuivat työväenopisto Sampolassa ja uutena toimintana alkoi diabeteskahvila, jossa asiantuntijat alustivat eri aiheista kahvikupin ääressä. Uutena vertaistukiryhmänä aloitti toiminnan työikäisten tyypin 2 diabeetikoiden ryhmä, johon kaivataan lisää aktiivisia jäseniä. Nuorten 13-17-vuotiaiden ryhmä ei ottanut tuulta alleen toimiakseen. Perhetapahtumaan Hop Lopissa osallistui kymmenen perhettä.

Kirjoittaessani toiminnanjohtajan terveisiä kevätaurinko paistaa ja yhdistyksen toiminta on tauolla koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi. Torstaina 12.3. oli vielä Katse jalkoihin -yleisöluento Sampolassa 64 kuulijan voimin, mutta perjantaina 13.3. alkoi tapahtumien ja ryhmien peruminen. Yhdistyksen vertaistuki- ja liikuntaryhmät jouduttiin perumaan viikosta 12 alkaen ja yleisöluennot ja tapahtumat peruttiin myös kevään osalta. Luentoja ja tapahtumia peruuntui kolmelta ja yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous siirtyy syksyyn. Myös yhdistyksen toimisto jouduttiin sulkemaan ja me työntekijät siirryimme etätöihin vastaten puhelimeen ja sähköpostiin kotoa käsin.

Lasten liikuntaleiri siirtyy syksyyn ja haku-aikaa on pidennetty 19.6. saakka. Leirille jo hakeneiden ei tarvitse lähettää uutta hakemusta. Myös nuorten tapahtuma ja perheille suunniteltu kesätapahtuma siirtyvät syksyyn. Kesäkuun ensimmäiselle viikolle suunniteltu golftapahtuma pyritään järjestämään, mutta tarvittaessa sekin siirretään myöhempään ajankohtaan.

Emme tiedä, kuinka pitkään joudumme toimimaan tässä epävarmassa tilanteessa ja mi-

ten tilanne tulee vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan ja talouteen loppuvuoden aikana. Suunnittelemme parhaillaan syksyn toimintaa ja toivotaan, että elo-syyskuussa vertaistukiryhmät pystyvät jatkamaan toimintaansa ja liikuntaryhmät alkavat. Yhdistykseltä on toivottu tuolijumppa- ja kävelyryhmiä takaisin. Molempia ryhmiä tullaan kokeilemaan jälleen syksyllä. Yleisöluentojen ajankohdat ja aiheet on sovittu ja tiedot niistä tästä lehdestä. Myös kiinnostusta herättänyt diabeteskahvila jatkaa syksyllä toimintaa ja insuliinipumpusta ja sensoroinnista on tulossa teemaillat.

Suunnittelemme ja kehittelemme myös uusia toimintoja. Tulemme jatkossa hyödyntämään mm. digi- ja verkotekniikkaa. Tulossa on videoklippejä diabeteksen hoitoon liittyen ja ensitietopäivä tyypin 2 diabeetikoille ja heidän läheisilleen.

Yhdistyksen toimitalo on Asunto Oy Akopuiston kiinteistössä ja tontin vuokrasopimus päättyi 28.2.2020. Tontin omistaa Sara Hildenin Säätiö, eikä omistajalta ole saatu tiedusteluista huolimatta tietoa vuokra-ajan jatkamisesta. Tuleva uusi vuokrasopimus ja vuokrankorotus ja sitä kautta yhtiövästikkeen nousu tulevat vaikuttamaan yhdistyksen talouteen ja toimintaan. Tässäkin asiassa olemme haasteen edessä.

Näillä ajatuksilla kohti kesää. Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme!

Aurinkoista ja hyvää kesää kaikille!

Pia Nykänen
toiminnanjohtaja

Lasten liikuntaleiri

Ajankohta muuttuu ja haku-aikaa pidennetään!

Tampereen Diabetesyhdistys järjestää perinteisen liikuntaleirin 9 - 12-vuotiaille lapsille Varalan Urheiluopistolla **31.7.-2.8.2020**. Leirillä liikuntaan monipuolista sisällä 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 www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www-sivuilta.www.tampereendiabetesyhdistys.fi) **Haku jatkuu 19.6.2020 asti!**



Lisätietoja: Pia Nykänen, puh. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi

KEHONKOOSTUMUSMITTAUS

Onko elämäntaparemontti repsahtanut koronakaranteenin aikana vai tarvitsetko potkua liikunta- tai ravitsemusmuutokseen? Kehonkoostumusmittaus voi auttaa alkuun!

Kehonkoostumusmittauksessa mitataan:

- painoindeksi (BMI)
- lihasmassa
- viskeraalisen rasvan arvo
- rasvaprosentti

Hinta jäsenille 15 € ja ei jäsenille 20 € .
Mittaus sisältää tulosten tulkinnan ja ohjauksen.

Mittaus ei sovellu sinulle, jos sinulla on sydämentahdistin tai jokin muu sisäinen lääkinnällinen sähkölaite!

Varaa aika numerosta 040 350 9606.

Tärkeitä yhteystietoja koronatartunnan varalle

tilanne TrenDin painoon mennessä 10.4.2020

Tällä hetkellä suositellaan, että mahdollisimman moni rajoittaa sosiaaliset kontaktinsa vain välttämättömiin olipa diabetesta tai ei. Vaikka viranomaissuositus kieltää vain yli 10 henkilön kokoontumiset, suositellaan toistaiseksi välttämään kaikkia ryhmäkokoontumisia sekä sisä- että ulkotiloissa.

Jos sinulla on lieviä hengitystietulehduksen oireita, sinun ei tarvitse ottaa yhteyttä terveystietopalveluihin. Noudata silloin yleisiä koronavirus-taudin kotihoito-ohjeita. Ole kotona niin kauan kuin sinulla on oireita sekä yksi oireeton päivä.

Jos kuulut riskiryhmiin, ota herkästi yhteyttä terveystietopalveluihin: soita terveystietokeskukseesi tai terveystietopalvelujen neuvontaan, jos sinulle nousee äkillinen kuume (38 astetta tai yli) ja tautiin liittyy kurkkukipua ja/tai yskää.

Alla tarpeellisia puhelinnumeroita toimialueellamme, jos tarvitset ohjeita tai neuvoja koronavirus-tartunnasta tai tartunnan riskistä.

Tampere

Terveystietopalvelujen neuvonta: 03 10023 tai 03 5657 0023 (joka päivä klo 7 - 22)

Kun terveystietopalvelujen neuvonta on kiinni, soita Ensiapu Acutaan Taysin puhelunvälityksen kautta, puhelin 03 311 611. Hätätilanteissa soita 112.

Diabetesvastaanoton neuvontapuhelin auttaa diabeetikkoja: 040 800 7568, arkisin klo 8 - 15.30. Numeroon voi soittaa, jos haluaa tietoa sairauspäivien hoidosta tai jos koronavirus mietityttää.

Kuulut riskiryhmään, jos olet yli 70-vuotias ja/tai sinulla on:

- Vaikea-asteinen sydänsairaus
- Huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus
- Diabetes, johon liittyy elinvaurioita
- Krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
- Vastustuskykyä heikentävä tauti kuten aktiivisessa solunsalpaaja-hoidossa oleva leukemia tai lymfooma (ei ylläpitohoito)
- Vastustuskykyä voimakkaasti heikentävä lääkitys (esimerkiksi suuriannoksinen kortisonihoito)

Lisäksi muita tekijöitä, jotka saattavat heikentää keuhkojen toimintaa ja siten lisätä koronavirusinfektion riskiä, ovat sairaaloihin ylipaino (BMI yli 40) sekä päivittäinen tupakointi.

Jos sairastut mihin tahansa hengitystietulehdukseen, peru myös muusta syystä varamasi kiireetön vastaanottoaika.

Pirkkala

Koronavirusneuvontapuhelin: 050 3133 682 arkisin klo 8–20, viikonloppuisin klo 10–18
Lapsipotilaiden hoito: 03 311 63345 arkisin klo 14–07, viikonloppuisin ja arkipyhinä ympäri vuorokauden
Muina aikoina: Tays 03 311 611
Pirkkalan kunnan huolipuhelin 044 486 1586.

Huolipuhelin on henkisen ensiavun puhelin, johon voit soittaa, jos koronatilanne huolestuttaa sinua henkisesti ja koet

psykkistä oireilua, esimerkiksi ahdistusta koronatilanteen takia. Puhelimessa ei anneta hoidollisia neuvoja koronavirus-infektioepäilyihin tai hoitoon liittyen. Palvelu on käytössä ma-pe klo 10–14.

Pälkäne ja Kangasala

Koronavirusneuvontapuhelin: 03 5655 4020. Neuvontapuhelimesta Kangasalla ja Pälkäneellä asuvat saavat neuvontaa koronavirusinfektioista joka päivä klo 8-21. Terveystietokeskuspäivystys: 03 5655 4025 ma-to klo 8-21, pe klo 8-16
Aukioloaikojen ulkopuolella: TAYS Valkeakosken päivystys 03 3116 7260 ja alle 16-vuotiaat TAYS Keskussairaalan lasten päivystys 03 3116 3345

Nokia

Koronaviruksen hoidontarpeen arviointinumero: 03 5652 1105 arkisin klo 8-20 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä klo 9-20. Muina kellonaikoina: Taysin koronavirusneuvontanumero 03 3116 5333.

Virrat

Koronavirusneuvontapuhelin: 044 0321 043 arkisin klo 9-17
Kiireellinen ajanvaraus terveystietokeskuksesta arki-iltaisin klo 20.00 saakka, sekä la-su ja arkipyhinä klo 9.00–17.00, p. 03 485 3600.

Ruovesi

Koronavirusneuvontapuhelin: 044 0321 042 arkisin klo 9-17
Kiireellinen ajanvaraus Ruoveden terveystietokeskuksen ollessa suljettuna Virtain terveystietokeskuksessa arki-iltaisin klo 20.00 saakka, sekä la-su ja arkipyhinä klo 9.00–17.00, p. 03 485 3600.
Numeron ollessa varattu seuraa nauhalta tulevaa ohjetta.
Akuuteissa asioissa suoraan: Tays Acuta, p. 03 311 611.

Taysin koronaneuvontanumero:

03 3116 5333 (avoinna ympäri vuorokauden). Saat tarkemmat ohjeet puhelimesta.

Terveystietokeskusten Koronabotti

(www.terveystietokeskus.fi/koronabotti), auttaa koronavirusaltistukseen ja -oireisiin liittyvissä kysymyksissä. Koronavirus-taudin oirearvion pääset tekemään omaolo.fi-palvelussa.



Seuraa uutisointia, sillä ohjeet voivat muuttua nopeastikin. Seuraa luotettavia lähteitä, niin saat oikeaa, tutkimukseen perustuvaa tietoa. Luotettavia lähteitä ovat esimerkiksi Yle, Aamulehti ja Helsingin Sanomat sekä oman paikkakuntasi viralliset nettisivut. Ne perustuvat Terveystietokeskusten ja hyvinvoinnin laitoksen (Thl) ja Sosiaali- ja terveystietokeskusten (Stm) ohjeisiin. Diabetesyhdistyksen ja Diabetesliiton tiedotuskanavissa julkaistaan myös ajankohtaisia tietoja. Diabetestalo.fi-sivustolta löydät hyvää perustietoa diabeteksestä.

Mikäli yhdistyksen toimiston sulku jatkuu, puhelimiin ja sähköposteihin vastataan jatkossakin! Yhteystiedot löydät tämän lehden takakannesta. Voit myös liittyä postituslistalle nettisivuillamme www.tampereendiabetesyhdistys.fi.

Parkrun - kävele, hölkkää tai juokse

Mikä parkrun on ja mistä se sai alkunsa?

Parkrun on maksuton, viikoittainen, ajanotollinen 5 kilometrin kävely-, hölkkä- ja juoksupahtuma. Kyseessä on kansainvälinen konsepti, joka lähti Englannista Bushy Parkista vuonna 2004. Nykyään parkrunia järjestetään yli 2000 puistossa ympäri maailman. Konsepti on kaikissa parkrunneissa sama.

Tampereella ensimmäinen parkrun järjestettiin 14.10.2017 ja nyt takana on 125 parkrunia. Tampereen lisäksi parkrunia järjestetään myös Helsingissä ja Väeäksyssä.

Kuka tapahtuman järjestää?

Tapahtuman järjestävät parkrunvapaaehtoiset. Taustalla ei ole yhdistystä vaan järjestäjät ovat vapaaehtoisia parkrunin kävely- ja juoksuporukasta.

Kenelle parkrun on tarkoitettu?

Tapahtuma on esteetön, joten se soveltuu kaikille, iästä, sukupuolesta, fyysisestä kunnosta tai muista rajoitteista huolimatta. Parkruniin saa tulla myös lastenrattaiden ja koirien kanssa. Koirat tulee kuitenkin pitää hihnassa. Osallistujia on ollut 0-90- vuoden väliltä.

Milloin ja missä parkrun on?

Tapahtuma on joka lauantai klo 9.30 ympäri vuoden, oli joulukuusi tai juhannus. Lähtö on Ratinan sillan vierestä, stadionin puolelta (Ratinan rantatie 1). Alkuinfo ensikertalaisille järjestetään noin klo 9.20 ja lähtö on aina klo 9.30. Ratinan stadionin suihkut ovat käytettävissä parkrunilaisille tapahtuman jälkeen.



Miten voin osallistua?

Parkruniin osallistuminen vaatii ensimmäisellä kerralla rekisteröitymisen ennakoon.

Rekisteröidy ensimmäisen kerran täältä:

<https://www.parkrun.fi/register/>
ja tulosta viivakoodisi mukaasi tapahtumaan. Tulostamalla viivakoodisi mukaan autat vapaaehtoisia järjestämään sujuvan tapahtuman.

.....
Kysymyksiin vastasi Tampereen kaupungin hyvinvointikoordinaattori *Johanna Riippi*.

HUOM!

Koronaviruksen vuoksi parkrunit ympäri maailman ovat nyt peruttuja. Parkrunit aloitetaan uudestaan heti, kun viralliset ohjeet muuttuvat.

Lisätietoa: <https://www.parkrun.fi/tampere/>



KANGASALA

Kangasalan Diabeteskerho

Kerho kokoontuu kuukauden 2. keskiviikkona klo 17.00-18.30 JHL:n kerhotilassa, Aiontie 2.

Äijärinki

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

Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 567 5122

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

Kuntosalin tilanne selviää kesän aikana. Tilanteesta tiedotetaan yhdistyksen nettisivuilla ja syksyn Trendi-lehdessä.



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Ryhmä kokoontuu tiistaisin 8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 13.00-14.30. SPR:n tiloissa, **Pirkkalaistori 1, 2. kerros**. Ryhmän vetäjänä toimii Seija Tuori.

Tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä kokoontuu torstaisin 10.9., 15.10., 12.11. ja 10.12. klo 18-19.00 SPR:n tiloissa, **Pirkkalaistori 1, 2. kerros**. Ryhmän vetäjänä toimii Soili Vaatsio

Yleisöluento

Uudet diabeteslääkkeet

diabeteslääkäri Atte Vadén,
Oma lääkärisi Tesoma
Keskiviikkona 7.10.2020 klo 18.00-19.00
Kerhola, Polonin sali, Souranderintie 13, Nokia

Ennen luentoa klo 17.30-18.00 yhdistyksen toiminnan esittely. Yleisöluennolle on vapaa pääsy ja se on maksuton.



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

Yleisötilaisuus

Muisti

7.9.2020 klo 18.00
Elokolo, Suupankuja 8 C, Pirkkala
Alustus Akseli Tuuri, muistiohjaaja, Pirkanmaan muistiyhdistys

Yleisötilaisuus

Jalkojen hoito

5.10.2020 klo 18.00
Elokolo, Suupankuja 8 C, Pirkkala
Alustus Annukka Kalstela, Pirkkalan jalkapalvelusta

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

OMA-ryhmä

Oma-ryhmä on tyyppin 1 diabeetikoiden tukiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon koheneminen. OMA-ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin klo 18.00.

Tiedustelut: Matti Pirhonen 050 3202 890, matti.j.pirhonen@gmail.com

ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertaistukiryhmä, jossa pohditaan ja opetellaan yhdessä terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. Ryhmän tavoitteena on parantaa ja ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia, ja näin lisätä elämänlaatua.

ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin klo 18.00.

Tiedustelut: Paavo Rantala, 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi

OMA- ja ITE-ryhmät kokoontuvat Elokolon tiloissa osoitteessa Suupankuja 8, C-rappu. Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistyspalstalla.

Koronavirusepidemian takia kokoontumiset ovat toistaiseksi tauolla.

Seuraa Pirkkalainen-lehden yhdistyspalstaa, ilmoitamme kun taas aloitetaan.



PÄLKÄNE

Pätkäneen 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.

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

Pätkäneen diabeteskerhon kuntosali

torstaisin klo 12.30-13.30 alkaen 3.9.2020

Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pätkäne

Ryhmä on maksuton



VIRRAT-RUOVESI

Haluaisitko perustaa kerhon tai vertaistukiryhmän tai onko sinulla mielessä tarpeellinen yleisöluennon aihe? Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi? Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai 050 576 3313.

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 perustuvalle 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



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 vapaamuotoisen 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.

Luennot



Terve suu – keskeistä koko hyvinvoinnille

- Suun terveydellä on merkittävä vaikutus diabeteksen ehkäisyyn ja hoitoon

Erikoistuva hammaslääkäri Anna Liukkonen ja erikoistuva hammaslääkäri Joonas Liukkonen

Ajankohta: Ti 22.9.2020 klo 18.00–19.00

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Ravinnon vaikutus lievän tulehdustilan ehkäisyssä ja hillitsemisessä

ravitsemusterapeutti, FT, MBA Reijo Laatikainen, Lääkärikeskus Aava

Ajankohta: Ti 20.10.2020 klo 18.00-19.00

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen, Pirkanman Syöpäyhdistyksen, Tampereen Sydänyhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Esidiabetes ja metabolinen oireyhtymä - mitä niillä oikein tarkoitetaan ja kuinka niitä voi hoitaa

diabeteslääkäri Atte Vadén, Mehiläinen

Ajankohta: 10.11.2020 klo 18.00–19.15

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen, Pirkanmaan AVH-yhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopisto kanssa

Yleisöluennoille on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia.

Liikunta



Liikuntaryhmien tilanne selviää kesän aikana. Tilanteesta tiedotetaan yhdistyksen nettisivuilla ja syksyn Trendi-lehdessä.

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

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!

Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!

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.

Työkäisten tyyppin 2 diabeetikoiden ryhmä

Painaako arki päälle ja ideat ovat vähissä? Kaipaanko 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.

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!

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

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

TULOSSA SYKSYLLÄ!

- Perhetapahtuma puistogolfin merkeissä
- Nuorten tapahtumassa 13-17-vuotiaille seikkailua Flowparkissa
- Teemailta "Kaikki irti sensoreista"
- Jalka-kenkäpäivä torstaina 10.9 klo 13-18.00
- Asuste Bodiannan kengät esittelyssä
- Teemailta insuliinipumpusta 17.9.2020 klo 17.30
- Avoimet ovet lauantaina 3.10.2020 klo 10.00-13.00
- Syyskokous 24.11.2020 klo 18.00
- Joulukahvit 10.12.2020 klo 13.00-18.00

Diabeteskahvila

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

25.8., 29.9., 13.10. ja 17.11.

Libre-sensoroinnin hyödyntäminen monipistoshoidossa

Pirjo Ilanne-Parikka

LT, Sisätautien erikoislääkäri, Diabeteksen hoidon erityispätevyys

Verenglukoosin yksittäisten sormenpäämittausten rinnalle ja niitä korvaamaan on kehitetty jatkuva glukoosiseuranta eli lyhyemmin glukoosisensorointi. Glukoosisensori mittaa sokeri- eli glukoosiarvoa soluvälinesteestä ihon läpi asetetavalla anturilla (Kuva 1). Tässä artikkelissa käsitellään Suomessa yleisimmin käytössä olevaa FreeStyle Libre® -järjestelmää ja sen hyödyntämistä monipistoshoidon omaseurannassa.

Libre-sensori asetetaan yleensä olkavarren takaosaan (kuva 2). Glukoosiarvo "skannataan" eli luetaan joko erillisellä lukulaitteella tai älypuhelimien sovelluksella. Näytöllä on nähtävissä sensorin antama lukema ja glukoosiarvoista syntyvä käyrä sekä trendinuolet, jotka kertovat, mihin suuntaan ja miten nopeasti glukoosiarvo on muuttumassa. Sensori kannattaa skannata aina ennen syömistä, ennen liikuntaa, liikunnan aikana ja liikunnan jälkeen sekä nukkumaan mennessä tai jos on tuntemuksia liian matalasta tai korkeasta verenglukoosista.

Sensorilukema verrattuna verenglukoosiin

Sensorin antama lukema ei ole suoraan sama kuin sormenpäätä mitattu verenglukoosi. Verenglukoosin välittyminen kudostenesteeseen ja edelleen sensorin lukemaksi tulee noin 5 minuutin viiveellä. Kun verenglukoosi nousee, on sensorin



FreeStyle Libre® sensori olkavarressa

ilmoittama glukoosiarvo vielä todellista matalampi. Kun verensokeri laskee, on sensorin ilmoittama glukoosiarvo vielä todellista korkeampi. Tilanteessa, jossa verenglukoosi on yleensä tasainen, kuten usein ennen syömistä, sensorin lukema on riittävän tarkka, jotta sen perusteella voi annostella insuliinia.

Jos sensorin antama glukoosiarvo on huomattavan korkea tai matala tai se ei vastaa tuntemuksiasi tai tilannetta, tarkista todellinen arvo sormenpäämittauksella.

Jos haluat verrata sensorin lukemaa verenglukoosin, tee se aamulla heti herättyä. Vertailumittaus kannattaa tehdä vasta toisena vuorokautena sensorin asentamisen jälkeen, koska ensimmäisen vuorokauden aikana ero on muita päiviä suurempi. Varmista, että sensorin trendinuolet on tällöin vaakatasossa. Sormenpäätä otetun verenglukoosinäytteen tulee myös olla mahdollisimman luotettava ja mittaliuskat kunnossa.

Perusinsuliinin arviointi

Monipistoshoidossa perusinsuliinin sopiva annosta arvioidaan ensisijaisesti yön aikana tapahtuvan glukoosiarvon toistuvan muutoksen perusteella. Käyrästä arvioidaan verengluukoosin muutos puolelta öin (kun iltapalan pikainsuliinin vaikutus on jo ohi) heräämiseen. Jos glukoosikäyrä on yöllä tasainen (+/- 2-3 mmol/l), perusinsuliinin annos on oikealla tasolla. Jos glukoosikäyrä on yöllä laskeva, perusinsuliinin vaikutus ja annos on todennäköisesti liian suuri. Jos glukoosikäyrä on yöllä nouseva, perusinsuliinin vaikutus on liian vähäinen eli joko annos on liian pieni tai, jos perusinsuliini annostellaan aamulla, sen vaikutus ei riitä 24 tuntia.

Jos verengluukoosi laskee liian matalalle heti nukkumaan menon jälkeen alkuyöstä, syy voi olla myös iltapalan liian suuressa insuliiniannoksessa.

Pikainsuliinin annos aterialla

Aterian yhteydessä otettava pikainsuliinin kokonaisannos koostuu hiilihydraateille tarvittavasta määrästä + mahdollisesta glukoosiarvon korjausannoksesta + trendinuolen mukaisesta annoksen muokkauksesta. Lisäksi tulee huomioida liikunnan vaikutus annokseen.

Insuliini-hiilihydraattisuhde IHS on yksilöllisen ja aikuisilla usein 0.5-2 yks / 10 g hiilihydraattia. IHS sekä pikainsuliinin vaikutusaika voidaan arvioida glukoosikäyrästä, kun ateriakohtainen hiilihydraattimäärä, hiilihydraateille annosteltu pikainsuliinin määrä ja mahdollinen korjausinsuliini sekä liikunta tallennetaan järjestelmään useampana päivänä peräkkäin. Jos glukoosiarvo on lähtötilannetta korkeampi 3-4 tuntia aterian jälkeen, on annos todennäköisesti liian pieni. Jos glukoosiarvo on lähtötilannetta matalampi 3-4 tuntia aterian jälkeen, on annos todennäköisesti liian suuri.

Insuliiniherkkyystekijä IHT eli kuinka paljon 1 pikainsuliiniyksikkö laskee verengluukoosia, on yksilöllinen ja aikuisilla usein 1 -4 (1 yks laskee verengluukoosia 1-4 mmol/l). Pikainsuliinin korjausannos lasketaan sille erolle, kuinka paljon sensorilukema poikkeaa tavoitteesta. Sensorin trendinuolen suunnan ja nopeuden mukaan aterialle pistettävää kokonaisannosta voi muokata ylös tai alaspäin.

Esimerkki:

Jonnan IHS on 0.8 / 10 gHH ja IHT 3. Hänen glukoosiarvonsa ennen ateriaa on 9 mmol/l ja tiedossa ei ole liikuntaa. Sensorin trendinuoli \uparrow osoittaa glukoosin olevan nousussa. Jonna annostelee 40 g HH aterialleen 0.8 X 4 yks hiilihydraateille + 1 yks korjausta + 1 yks muokkausta trendinuolen perusteella eli yhteensä 5,2 yks, jonka hän pyöristää 5 yksikköön.

Pikainsuliinin pistoksen ajoitus

Pikainsuliinin vaikutusaika on yksilöllinen ja useimmilla aikuisilla noin 3-4 tuntia. Vainutuksen todellisen keston ja pistoksen sopivan ajoituksen näkee yleensä varsin helposti sensorilla. Jos glukoosiarvo nousee liikaa (yli 10 mmol/l) alle 2 tuntia pistoksesta, mutta laskee liian alas 3-4 tuntia syömisestä, tulee pikainsuliinin vaikutus myöhässä. Tällöin ei pidä nostaa pikainsuliinin annosta vaan aikaistaa pistosta, esim. 10-20 minuuttia ennen syömistä aloittamista.

Skannaus aterioiden välillä

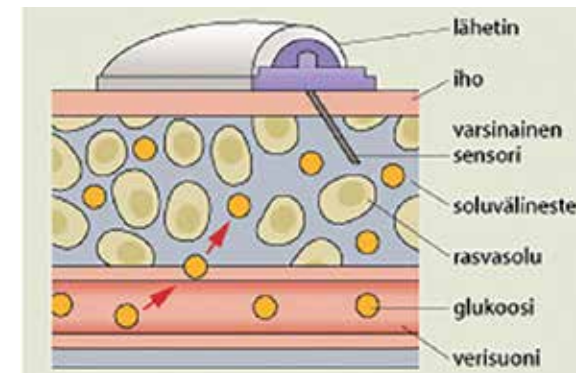
Pikainsuliinin lisäannoksia ei suositella alle 2 tuntia aterialta tai ylipäätään alle 2 tunnin välein monipistoshoidossa, koska tällöin päällekkäin menevät annokset laskevat verengluukoosia herkästi liian paljon. Aterioiden välillä skannatessa on erityisen tärkeää ottaa huomioon trendinuolen suunta.

Jos aterian hiilihydraattimäärä tuli arvioidua alakanttiin ja glukoosiarvo on 2 tuntia aterian jälkeen

- yli 14 mmol/l ja trendinuoli ylöspäin \uparrow tai \nearrow , voit ottaa puolet tavanomaisesta korjausannoksestasi ja skannata uudelleen tunnin kuluttua.
- 10-14 mmol/l ja trendinuoli ylöspäin \uparrow , voit myös harkita ottavasti puolet tavanomaisesta korjausannoksesta aikaisemman kokemuksesi mukaan.
- yli 10 mmol/l, mutta trendinuolen suunta alaspäin \downarrow tai \searrow , älä ota korjausannosta vaan skannaa uudelleen puolen tunnin ja tunnin kuluttua. Tällöin ateriassa on ollut paljon nopeita hiilihydraatteja tai pikainsuliini annostelu on tapahtunut liian myöhään.

Mittaukset liikunnan yhteydessä

Liikunnan vaikutukset ovat yksilöllisiä liittyen mm. insuliinin määrään verenkierrossa, insuliiniherkkyyteen, fyysiseen kuntoon, liikunnan laatuun ja keston, edeltävään tankkaukseen. Aerobinen kestävyysliikunta, kuten pyöräily, reipas kävely tai juoksu ja uinti laskevat herkästi verengluukoosia liikunnan aikana ja sen jälkeen. Anaerobinen liikunta, kuten pikajuoksu ja lihaskuntoliikunta, kuten paino-



nosto tai kuntosalitreeni nostavat herkästi verengluukoosia liikunnan aikana tai heti sen jälkeen, mutta myöhemmin verengluukoosi herkästi laskee liian alas.

Liikunnan aikana kannattaa skannata puolen tunnin välein. Useimmille sopiva glukoosiarvo ennen liikuntaa on 5-8 mmol/l. Seuraavia suuntia antavia ohjeita pitää tarkistaa omalta kohdalta sensorin avulla.

- Jos glukoosiarvosi on ennen liikuntaa < 5 mmol/l ja trendinuoli on \rightarrow tai \searrow , ota 15 gHH.
- Jos glukoosiarvosi on ennen liikuntaa < 5 mmol/l ja trendinuoli \downarrow , ota 30 gHH.
- Jos glukoosiarvosi on ennen liikuntaa 5-10 mmol/l ja trendinuoli on \rightarrow tai \searrow , harkitse 15 gHH ottamista.
- Jos glukoosiarvosi on ennen liikuntaa 5-10 mmol/l ja trendinuoli \downarrow , harkitse 30 gHH ottamista.
- Jos glukoosiarvosi on ennen liikuntaa 10-14 mmol/l ja trendinuoli \downarrow , harkitse 15 gHH ottamista.
- Jos glukoosiarvosi on ennen liikuntaa > 14 mmol/l ja trendinuoli \uparrow tai \nearrow tai \rightarrow , ota pikainsuliinin korjausannos ja odota, että glukoosiarvo laskee \leq 10 mmol/l.

Jos glukoosiarvosi on ennen liikuntaa > 14 mmol/l ja trendinuoli \searrow tai \downarrow , älä ota pikainsuliinin lisäannosta vaan odota kunnes glukoosiarvo laskee \leq 14 mmol/l.

Glukoosisensorin periaate. Soluvälinesteeseen asetettu sensori mittaa kudoksen sokeri eli glukoosipitoisuutta.

Millaiset jäljet jätämme jälkeläisiimme?

Verkkotoimittaja Pirita Salomaa,
Diabetesliitto

Professori Terho Lehtimäki tutkimusryhmineen etsii meistä jälkiä, jotka johtavat jälkeläistemme perimään. Elintapamme ja altistumisemme ympäristön riskitekijöille, kuten vaikkapa ilmansaasteille ja tupakansavulle, saattavat näkyä tulevienkin sukupolvien terveydessä.

Lehtimäen johtama tutkimusryhmä on erikoistunut sydän- ja verisuonisairauksiin. Yksi Tampereen yliopistossa työskentelevän ryhmän ydinosajaluetta on epigenetiikka. Sen avulla voidaan selittää perimäämme sääteleviä nopeita muutoksia. Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten perustama Diabetestutkimussäätiö on tukenut Lehtimäen tutkimusryhmän työtä apurahoin. Kesäkuussa ilmestyvän Diabetes-lehden mukana jaettavassa säätiön vuosikertomuksessa ja säätiön verkkosivuilla julkaistaan laaja Lehtimäen haastattelu. Tästä jutusta saat esimakua asioista, joista Lehtimäki kertoo haastattelussaan.

Sairaudet sukupolvien ketjussa?

Lehtimäki kannustaa meitä nyt eläviä sukupolvia pohtimaan omien valintojemme kauaskantoisia seurauksia.

- Oletan, että epigeneettiset muutokset alkavat muokata ihmisen perimän toimintaa jo hedelmöityshetkellä. Osa näistä



Kuvaaja: Jarmo Viinanen

Professori Terho Lehtimäki

muutoksista voi olla pysyviä, ja lisätä lasten ja jopa lastenlasten sairastumisriskiä esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen.

Jokainen sukupolvi olisi siis vanhempiaan suuremmassa riskissä sairastua, jos vanhempien ylipaino ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt muokkaavat jälkeläisten epigeneettisiä molekyyliprofileja tyypin 2 diabetekselle altistavasti.

Todistaakseen olettamuksensa Lehtimäki tutkimusryhmineen etsii yhtä tai useampaa yhteistä epigeneettistä muutosta kolmesta sukupolvesta; isältä, pojalta ja pojanpojalta.

- Tutkimme muun muassa näiltä kolmelta sukupolveelta saamiamme siemennestänäytteitä, näytteiden keräämisen mah-

dollistanutta LASERI-tutkimusta ja siihen osallistuneita vapaaehtoisia suuressa arvossa pitävä Lehtimäki kertoo.

Jos tutkimus tuottaa uutta tietoa epigeneettisestä periytymisestä - ja jopa useiden sukupolvien yli, voi sillä olla mullistava vaikutus esimerkiksi kansansairauksien ehkäisyyn.

Tavoitteena ennaltaehkäisyä ja hoitoa parantavat tulokset

Lehtimäen tutkimusryhmän työssä keskeistä on pyrkimys vaikuttavuuteen.

- Tavoitteenamme on parantaa sairauksien ennustettavuutta, ennaltaehkäisyä ja diagnostiikkaa sekä mahdollistaa entistä toimivampien lääkemolekyylien kehitystyö. Parhaimmillaan tuloksemme ovat potilaiden kannalta mullistavia.

Yksi kansainvälisistä tutkimushankkeista, joissa Lehtimäki on mukana, kohdistuu statiineihin ja kohonneeseen tyypin 2 diabeteksen riskiin.

- Aiemmissä tutkimuksissa on jo osoitettu, että statiinien käyttö lisää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen. Meidän tuoreen tutkimuksemme mukaan mekanismi on epigeneettinen.

Statiinit ovat tärkein kolesterolilääkkeiden ryhmä, ja niitä käyttää noin 700 000 suomalaista. Lehtimäki korostaa, että statiinien käyttöä ei pidä lopettaa näiden uusien tutkimustulosten valossa.

- Statiinien aiheuttama diabetesriski on pieni verrattuna siihen, kuinka hyvin ne ennaltaehkäisevät sydän- ja verisuonitauteja. Lääkitystä ei pidä lopettaa, vaan kiinnittää mieluummin huomio painonhallintaan ja normaalipainoa tukeviin elintapoihin, Lehtimäki korostaa.

Lue laaja haastattelu:
www.diabetestutkimus.fi/lehtimaki

**Etsintä-
kuulutus!**
Wanted!

Tampereen Diabetesyhdistys tarvitsee kipeästi lisää porukkaa yhdistyksen pyörittämiseen yhdessä yhdistyksen työntekijöiden kanssa.

Aktiiviset toimijat ovat vähentyneet, ja nyt tarvitaan mukaan uusia innokkaita ihmisiä. Mukaan lähtijät voivat itse valita, mitä haluavat tehdä ja kuinka paljon aikaansa siihen käyttä.

Vaihtoehtoja on monia. Tehtävät eivät ole vaikeita, eivätkä sido kovinkaan moneksi tunniksi vuodessa. Tarvitsemme vapaaehtoisia esimerkiksi jakamaan materiaalia ja esittelemään yhdistyksen toimintaa erilaisiin tapahtumiin, keittämään kahvia erilaisissa tilaisuuksissa, toimimaan vertaisryhmien ohjaajina ja vertaistukihenkilöinä sekä apuna yleisötilaisuuksissa.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Laita viestiä
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi
tai soita puh. 045 358 2505.

Hallituksen esittelyt

Leena Mankkinen, Ylöjärvi

Toimikausi 2019-2020

Puheenjohtajakauteni jälkimmäinen vuosi on alkanut ennen kokemattoman hämmennyksen ja huolen tunnelmissa. Vielä ei tiedetä, miten pitkään joudumme sietämään korona-viruksen aiheuttamaa arjen epävarmuutta tahi epävarmuutta terveydestä ja taloudesta. Valmiuslaista johtuen elämme täysin uudenaikaisessa, nopeasti etenevässä tilanteessa, mikä saattaa tuntua osalle meistä ylivoimaiselta. Tunteiden kanssa ei pidä jäädä yksin. Henkisen yhteyden ylläpitäminen läheisiin ja omaan viiteryhmään on ensiarvoisen tärkeää. Tilanteeseen voi vain sopeutua ja nähdä oma vastuu.

Selviämme poikkeusoloista, ja kun arki palaa, yhteisöllisyys tulee korostumaan yhdistyksen toiminnassa aiempaa enemmän. Uusia palvelumenetelmiä tarjotaan digi- ja virtuaalitekniikoita hyödyntäen. Kuntatalous tulee vääjäämättä kiristymään, joten jäsenistön edunvalvontatyön merkitys kasvaa.

Jaakko Hyytinen, Kangasala

Toimikausi 2020-2021

Olen 45-vuotias tyypin 1 diabeetikko ja myös 12-vuotiaan diabeetikkojen isä. Olen innokas liikunnan harrastaja ja kaikenlainen liikunta kiinnostaa. Lajivalikoimaani kuuluu mm. juoksu, kuntosalia, hiihto ja salibandy.

Hallituksen jäsenenä haluan erityisesti saada diabeetikot innostumaan yhdistystoiminnasta ja saada jäseniä yhdistyksellemme lisää. Tässä olen valmis antamaan kasvoni ja ääneni yhdistyksen käyttöön. Nuorten mielipiteet ja ääni on tuotava näkyville. Sitoudun kaiken tyyppisten diabeetikoiden edunvalvojaksi, haluan tasa-arvoista ja yhdenmukaista hoitoa kaikille diabeetikoille.

Erja Kortesmaa, Kangasala

Toimikausi 2019-2020

Olen työskennellyt farmaseuttina apteekissa vuodesta 1984 lähtien ja minulla on diabeteksen erityis-pätevyys. Näin ollen diabeetikon lääkeneuvonta ja omahoito ovat minulle tärkeitä asioita.

Olen mukana myös Kangasalan Diabeetikoiden toiminnassa. Otan vastaan mielelläni kaikki kehitysideat ja toivomukset Kangasalan toimintaan liittyen.

Sirpa Kotisaari, Tampere

Toimikausi 2019-2020

Olen hallituksessa neljättä vuotta ja vastuualueeni on talous. Lähipiirissäni on diabetesta ja itsekin kuulun riskiryhmään. Vapaaehtoistojena tuntuu hyvältä olla mukana ja tuoda hoitotyössä sekä kehittämishankkeissa kertynyttä osaamista diabetesyhteisön hyväksi. Aina voi itsekin oppia uutta.

Timo Koukkari, Ylöjärvi

Toimikausi 2019-2020

Olen kohta 50 vuotias diabeetikko Ylöjärveltä. Olen sairastanut insuliinipuutosdiabetesta vähän yli kymmenen vuotta. Olen yhdistyksen varapuheenjohtaja, ja nyt on menossa kolmas kausi yhdistyksen hallituksessa. Ajatuksena on tuoda diabeetikot esiin ja näyttää, että tämän kanssa pärjää ja voi elää ihan täysipainoista elämää.

Eeva-Liisa Pirilä, Pirkkala

Toimikausi 2020-2021

Olen 64-vuotias, eläkkeellä oleva lähihoitaja. Perheeseeni kuuluu aviopuoliso, kaksi omaa ja kolme miehen puolelta aikuista lasta sekä yhdeksän lastenlasta. Olen sairastanut kakkostyyppin tablettihoitoista diabetesta vuodesta 2016.

Toimin Pirkkalan alaosassa hallituksen jäsenenä, ja vuoden 2020 alusta myös Tampereen Diabetesyhdistyksen hallituksen jäsenenä. Yritän edistää alaosaston asioita ja kertoa alaosastolle tapahtumista ja uusista hoitoasioista. Pirkkalassa alkoi uusi maallikkovetoinen ITE -ryhmä tyypin 2 diabeetikoille. Sitoudun edistämään diabeetikoiden hyvinvointia ja tiedottamaan asioista jäsenistölle.

Miika Rautiainen, Akaa

Toimikausi 2019-2020

Olen 34-vuotias perheenisä ja viestinnän ammattilainen Akaasta. Minulla on tyypin 1 diabetes ja metabolinen oireyhtymä. Olen mukana Tampereen Diabetesyhdistyksen hallituksessa, koska välitän siitä, millaista hoitoa ja tukea diabeetikot saavat. Haluan omalla panostuksellani tukea toimiston tekemää hyvää työtä diabeetikoiden hyvinvoinnin puolesta.

Matti Sauramo, Pirkkala

Toimikausi 2020-2021

Olen Tampereella syntynyt ja nykyisin Pirkkalassa asuva eläkeläisrehtori. Sairastuin tyypin 2 diabetekseen 1999. Yhdistyksemme hallituspaikka avaa uusia näköaloja ja kontakteja diabeetikona elämiseen ja diabeteksen hoitoon. Annan osaltani yhdistyksemme käyttöön 20-vuoden kokemukseni pistoshoitoisena kakkostyyppin elämästä ja lupaan auttaa hallituksessa esiin tulevien diabetesongelmien ratkaisuisia.

Soili Vaatsio, Nokia

Toimikausi 2019-2020

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

Asiantuntijajäsenet:

Ilkka Hirvi

Ilmari Nurminen



Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.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)
sovaatsi@gmail.com

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
toimisto on suljettu 13.7.-9.8.2020

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

Jalkojohtaja Leena Kakko

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

Diabeteslääkärin

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 €

Mittauksen hinnat 2020

- Verensokerimittaus
jäsenet 4 €, muut 7 €
- Verenpainemittaus
jäsenet 4 €, muut 7 €
- Sokerihemoglobiini
(HbA_{1c})
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