

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

2 | 2021



- Ravitsemusterapeutille yhdistykseen!
- Trendi-kyselyn yhteenveto
- Testaa liikkuvuutesi



Lääkärit

Yhdistyksen tiloissa pitävät vastaanottoa diabetekseen erikoistuneet sisätautien erikoislääkärit Pirjo Ilanne-Parikka ja Jorma Lahtela.

Vastaanottomaksu 45 min.	106,00 €
Toimistomaksu	12 €/jäsenet, 24 €/muut
Peruuttamaton aika	118,00 €

Diabeteshoitaja

Ohjaus	10,00 €/jäsenet, 24 € /muut
--------	--------------------------------

2 viikon glukoosi-

monitorointi (Libre) 124,00 €

- Lääkärin läheteellä Kela-korvaus 38 €
- Sis. ohjauksen

Libre jatkuvaan käyttöön

Aloituspaketti	190,00 €
- FreeStyle Libre -lukija	
- Sensori 1 kpl	
- Ohjaus	

Jatkossa sensori

80,00 €

- Ei Kela-korvausta
- FreeStyle Libren käyttö edellyttää hoitosuhdetta Tampereen Diabetesyhdistyksen vastaanottoon.

Jalkojenhoitaja

50 €/jäsenet,
55 €/muut

Mittaukset 2020

HbA1c	16 €/22 €
Verensokeri	5 €/8 €
Verenpaine	5 €/8 €
Kehonkoostumusmittaus	15 €/30 €
- sisältää ohjauksen. Varaa aikaa noin puoli tuntia.	

Jäsenhinta koskee Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä. Maksut pankkikortilla tai käteisenä.

Ajanvaraus

- diabeteshoitaja, p. 040 350 9606
- jalkojenhoitaja, p. 045 104 3155
- lääkärit, p. 045 358 2505

Kannatusjäsenyys

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

IBAN-tilinumero:

FI66 5730 0821 0963 99
BIC-koodi: OKOYFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.
Myös yrittys voi olla kannatusjäsen!

PÄÄKIRJOITUS

Hyvät Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenet!

Kiitos, että saan kirjoittaa tähän yhdistyksemme lehteen tämän pääkirjoituksen. Kulunut vuosi on ollut raskas ja vaikuttanut meihin kaikkiin. Etenkin siksi, että diabetesta sairastavat kuuluvat COVID-19 -riskiryhmään, ja sitä kautta huoli omasta ja läheisten terveydestä on ollut koko ajan läsnä. Myös näin ykköstyypin isäveljenä olen jakanut tämän huolen oma-kohtaisesti. Rokotusten suhteen on ollut painetta muuttaa järjestystä eri ammattiryhmien tai alueellisen painotuksen mukaan. Itse olen pitänyt kiinni siitä, että rokotusjärjestys on jatkossakin riskiperusteinen, eli ensin riskiryhmiin kuuluvat ja iäkkäät.

Koronaan liittyvien asioiden rinnalla olemme vieneet sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistamista eteenpäin. Tämä uudistus on tärkeä erityisesti pitkäaikaissairaiden näkökulmasta. Teemme työtä sen eteen, että hoitoa ja palveluita on saatavilla joustavasti, kokonaisvaltaisesti ja mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Parannamme perusterveydenhuoltoon pääsyä ja jatkamme työtä asiakasmaksujen kohtuullistamiseksi niin, ettei maksuista synny kohtuutonta taakkaa pienituloisille ja paljon palveluita käyttäville.

Olen huolissani siitä, että koronaviruksen lisännyt hoito- ja hoivavelkaa ja palveluihin pääsy on pitkittynyt. Jotta voimme muuttaa tilanteen tulevaisuudessa, täytyy velan purkamiseksi olla resurssit ja askelmerkit. Korona-aika on myös osoittanut sen, että mielenterveyspalveluihin pääsy on todella retuperällä. Tätä ongelmaa ei pidä enää katsoa läpi sormien, vaan tilanne on korjattava.

Kirjoitan tätä pääkirjoitusta nyt, kun pääsiäisruoho vähän kellertää pöydälläni ja vappusiinan tarvikkeet ovat jo kauppalistalla. Kesä on siis jo näkyvissä ja valon määrä lisääntyy! Kiinnitin huomiota siihen, että liittomme toteutti viime vuonna Diabetes arjessa -kyselyn, jonka mukaan valtaosa diabetesta sairastavista ja heidän läheisistään tuntee elämänsä hyväksi ja ovat onnellisia. Tämä on hienoa kuulla.



Kyselyssä tuli kuitenkin esille elämänlaatua heikentävänä tekijänä diabeteksen vaikutus henkilökohtaiseen talouteen. Joka kolmas tyypin 2 diabetesta sairastavista piti sairaudestaan koituvia kustannuksia suurena tai melko suurena taloudellisena rasitteena ja peräti 17% kertoi, että on joutunut tinkimään esimerkiksi lääkkeitä tai ruoasta rahan puutteen vuoksi. Tämä on huolestuttavaa ja tähän pitää puuttua. Jo mainitsemassani sote-uudistuksessa ja koronan jälkeisessä talouden elpymisessä tähän täytyy kiinnittää huomiota. Hyvä elämä ei saa katsoa rahapussin paksuutta.

Omasta keittiön ikkunastani Tampereen Sorapuistosta näkyy diabetesyhdistyksemme toimisto. Tätä pääkirjoitusta teille kirjoittaessani odotan jo sitä, kun pääsemme taas koontumaan yhdessä toimistomme tiloihin ja näkemään toisemme. Yhdistyksemme toiminta on äärettömän tärkeää ja uskon, että tämä kriisi on vain vahvistanut yhteisöllisyyttämme ja yhdessä toimimisen tärkeyttä. Haluan toivottaa teille kaikille hyvää kesää ja vakuuttaa, että teemme kaikkemme, jotta terveys ja turvallisuus kuuluvat päätöksenteossa etusijalle. Siis ihminen edellä.

Ilmari Nurminen
Tamperelainen kansanedustaja
Tampereen Diabetesyhdistyksen
asiantuntijajäsen



**Tampereen Diabetesyhdistys on ole-
massa jäseniä ja heidän läheisiään var-
ten, mutta myös kaikkia niitä varten,
joita diabetes tavalla tai toisella kos-
kettaa tai kiinnostaa.**

Yhdistys tarjoaa tietoa ja tukea diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa sekä erilaista toimintaa seitsemässä Pirkanmaan kunnassa eli Kangasalla, Nokiällä, Pirkkalassa, Pälkäneellä, Ruovedellä, Tampereella ja Virroilla. Yhdistyksen jäseniä on paljon myös Akaassa, Hämeenlinnassa, Ylöjärvellä ja Lempäälässä. Yhdistyksen virallinen jäsenmäärä oli vuoden 2021 alussa 3 452, joista diabeetikkolapsia on 143. Suurin jäsenen ikäryhmä on 70-74-vuotiaat ja yhdistyksemme jäsenten keski-ikä on 64,8 vuotta. Enemmistö jäsenistöstä on naisia.

Yhdistyksen toimialue on laaja ja olemme saaneet palautetta, että yhdistyksen toiminta ei ole tasapuolista yhdistyksen toimialueella. Tämän on myös yhdistyksen hallituksessa tiedostettu, ja tähän tulemme panostamaan.

Paikallinen toiminta vaatii myös vapaaehtoisia toimijoita sekä paikkakunnan tuntemusta.

Ilman jäseniä ei olisi yhdistystä eikä yhdistyksen toimitiloja ja toimintaa. Myös edunvalvonnan kannalta jäsenyys on tärkeää, sillä mitä enemmän meitä on, sitä enemmän voimme vaikuttaa ja sitä enemmän esittämillämme asioilla on painoarvoa. Edunvalvontatyö ei näy kovin hyvin jäsenistölle, mutta se on erittäin tärkeä osa yhdistyksen toimintaa.

Kuulunko yhdistykseen vai liittoon?

Tämä on monelle epäselvä asia. Jäsenet ja monet muutkin sekoittavat edelleen liiton ja yhdistyksen, eivätkä oikein tiedä mihin kuuluvat. Tämä johtuu osittain siitä, että Diabetesliiton pääpaikka on Tampereella ja siitä, että liitto hoitaa yhdistysten jäsenasiat ja postittaa jäsenmaksut. Jäsenet liittyvät kuitenkin aina paikalliseen diabetesyhdistykseen ja paikallisyhdistys on Diabetesliiton jäsen. Diabetesliitto on siis diabetesyhdistysten kattojärjestö ja diabetesyhdistysten muodostama kansalaisjärjestö.

Suomessa on 96 paikallista diabetesyhdistystä ja kolme valtakunnallista diabetesyhdistystä. Diabetesliittoon kuuluu myös neljä ammatillista yhdistystä. Diabetesyhdistykset tekevät paikallista ja alueellista vaikuttamistyötä ja Diabetesliitto taas on valtakunnallinen toimija. Tässä yhteydessä on hyvä jälleen todeta, että Diabetes Wellness Suomi ei liity mitenkään diabetesyhdistyksiin tai -liittoon.

Yhdistyksellä on oma rahoitus ja hallitus, joka vastaa yhdistyksen toiminnasta. Yhdistyksemme toiminta pyörii sekä kolmen työntekijän että vapaaehtoisten avulla. Yhdistyksen toiminta vaatii siis myös vapaaehtoisia toimijoita, ja jokaisen toimijan työpanos on erittäin tärkeä. Viime vuosina pitkäjänteinen sitoutuminen yhdistystoimintaan on vähentynyt, ja uusien aktiivisten vapaaehtoisten löytäminen mukaan toimintaan on vaikeaa. Mikä saisi sinut lähtemään mukaan yhdistystoimintaan?

Tietoa – tukea – toimintaa

Korona on rajoittanut kasvokkain järjestettävien tapahtumien ja liikuntaryhmien järjestämistä ja tulee rajoittamaan näillä näkymin myös

jonkin verran syksyn toimintaa. Parhaillaan suunnittelemme, millaista toimintaa voisimme tarjota jäsenistöllemme syksyllä. Toimintaa suunniteltaessa otamme huomioon yhdistyksen jäsenrakenteen ja yhdistyksen toimialueen sekä jäsenkyselyn vastaukset.

Viime vuonna keräsimme tapahtumista ja luennoista sekä suullista että kirjallista palautetta, ja nyt keväällä keräsimme uudelleen palautetta yhdistyksen toimintaan osallistumisesta sekä toiveita tulevasta toiminnasta. TrenDi-jäsenlehdessä toteutettiin kysely helmikuussa 2021. Sen tuloksista voit lukea sivulta 13.

Osallistujat olivat tyytyväisiä yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin. Yleisöluentojen aiheita pidettiin ajankohtaisina ja hyvinä ja niitä toivottiin lisääkin. Luennot ja tapahtumat motivoivat tehostamaan omahoitoa ja tapahtumista sai hyviä vinkkejä omahoitoon. Noin 90 prosenttia vastaajista koki saaneensa tapahtumista, vertaisryhmistä tai hoitajan vastaanotolta tietoa ja apua ja tukea arjessa selviytymiseen. Vastaajat kokivat myös itsensä tervetulleiksi yhdistykseen ja tapahtumiin. Perheille ja työikäisille toivottiin toimintaa. Molemmille ryhmille on vuosien mittaan järjestetty tapahtumia ja toimintaa, mutta kiinnostuneita on ollut vain vähän. Syksyllä on luvassa toimintaa molemmille ryhmille, tosin ryhmätoiminta vaatisi myös innostuneen ja aktiivisen vetäjän.

Tapahtumien suunnittelu ja järjestäminen vievät yllättävän paljon aikaa, samoin tapahtumien siirtäminen ja peruminen. Jokaisesta tapahtumasta tulee kuluja, vaikka ne olisivat jäsenille ilmaisia. Järjestämme sekä maksuttomia että pienellä omavastuulla olevia tapahtumia. Maksuttomia tapahtumia järjestäessä olemme harmiksemme huomanneet, että osa ilmoittautuneista jättää tulematta tilaisuuksiin. Tästä syystä perimme jatkossa 30 €, mikäli jättää osallistumisen perumatta.

Otamme edelleen mielellämme vastaan toiveita syksyn toiminnasta ja esimerkiksi luentojen aiheista. Kerro myös, miten haluaisit itse olla mukana toteuttamassa toimintaa!
Aurinkoista ja mukavaa kesää kaikille!

Pia Nykänen



Pari sanaa uusista hoitotarvikkeista

Moni uuden mittarin saanut on ihmetellyt mittaripakkauksessa olevaa FastClix-näytteenottokynää ja siihen kuuluvaa lansettirullaa. Uuteen hankintasopimukseen kuuluu vain AccuChekin mittari, mutta lansetit säilyvät samanlaisina kuin ennenkin. Säilytä siis vanha näytteenottokynäsi, saat siihen sopivia lansetteja myös jatkossa.

Insuliini-neulojen osalta uusi hankintasopimus astuu voimaan elokuussa, ja uusia Insu-pen-neuloja aletaan jakaa sitä mukaa kuin entiset neulat loppuvat.

FreeStyle Libre sensorit vaihtuvat Libre2-sensoreihin. Libre2 voidaan lukea kännykällä tai siihen yhteensopivalla lukulaitteella. Vanhaa Libren lukulaitetta ei voi käyttää Libre2:n kanssa.

Mikäli hoitotarvikkeissa ilmenee ongelmia, ota yhteyttä omaan hoitopaikkaasi. Välineiden käytössä opastetaan mielellään myös yhdistyksessä!

Testaa liikkuvuutesi – saatko sormet seinää vasten tai lattiaan?

Tuki- ja liikuntaelimestömme kunto rakentuu liikkuvuudesta eli notkeudesta, lihasvoimasta ja lihaskestävytyydestä. Nivelten liikerajoitukset ja lihasten voiman heikkeneminen vaikuttavat monin tavoin liikkumiseemme ja päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen ja ovat yhteydessä myös kiputiloihin. Niska-hartiaseudun ja olkanivelen liikerajoitukset aiheuttavat esimerkiksi vaikeuksia käsien ylös nostossa tai selän taakse viennissä. Jäykkyys ja yliliikkuvuus selkärangassa voivat taas aiheuttaa kipua ja toimintakyvyn heikkenemistä. Nilkan liikkuvuutta tarvitaan muuan muassa normaaliin kävelyyn sekä porraskävelyyn. Myös kyykkyyn meneminen helpottuu, kun nilkat eivät kiristä.

Hartiaseudun liikkuvuus

Testiliike arvioi karkeasti kaularangan alaosan ja rintarangan yläosan sekä olkanivelen liikkuvuutta.

Seiso selkä seinää vasten, jalat lantion levyisessä haara-asennossa. Kantapäät ovat noin puolitoista jalan mitan verran irti seinästä. Pakarat, hartiat ja takaraivo ovat kiinni seinässä.

Nosta kädet etukautta peukalo edellä mahdollisimman ylös, käsivarret tulevat korvien viereen. Käännä kämmenselät seinää kohti. Kyynärpäät ja ranteet ovat suorina. Varmista, että alaselän notko ja lavanseudun asento säilyvät muuttumattomana koko testin ajan.

Hyvä: kämmenselät seinää vasten
Tyydyttävä: Sormenpäät seinään
Välttävä: Ei kosketusta seinään



Liikkuvuus eli notkeus tarkoittaa kehon nivelten liikelaaajuutta. Liikkuvuus on yksilöllinen ominaisuus ja se koostuu nivelten liikkuvuudesta, lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyydestä. Liikkuvuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat perimä, ulkoiset olosuhteet, ikä, hormonaaliset ja hermostolliset tekijät. Liikkuvuutta määritellään aktiivisen ja passiivisen liikkuvuuden kautta. Aktiivinen liikkuvuus tarkoittaa liikelaaajuutta, mikä saavutetaan omalla lihasvoimalla ilman apuvälineitä. Passiivisella liikkuvuudella taas tarkoitetaan liikelaaajuutta, mikä saavutetaan ulkopuolisen voiman avulla.

Liikkuvuus vaikuttaa kehon hyvinvointiin lihastasapainon, ryhdiin sekä lihasten ja sidekudosten rakenteiden joustavuuden kautta. Liikkuvuutta rajoittaa lihasten käyttämättömyys sekä yksipuolinen ja toispuoleinen käyttö, jotka saavat aikaan epätasapainoa eri lihasryhmien välille. Liikkuvuutta rajoittaa lihasten ympärillä olevat sidekudokset kuten lihaskalvot, jänteet ja nivelpussi. Liikkuvuutta rajoittaa myös nivelen rakenne, lihasten voima, lihastasapaino ja kivun sietokyky. Itse lihaskudos on venyvä ja elastinen kudos.

Selän sivutaivutus

Testiliike mittaa lantion, lanne- ja rintarangan kokonaisliikettä sivutaivutusliikkeessä.

Seiso selkä seinää vasten, jalat lantion levyisessä haara-asennossa. Pakarat ja lapaluut ovat kiinni seinässä, kantapäät hieman irti seinästä. Selkäranka ei saa kiertyä tai irrota seinästä, eikä lantionseutu saa liikkua. Kantapäät pysyvät lattiasa.

Liu'uta kättä reiden ulkosyrjää pitkin kohti lattiaa mahdollisimman pitkälle. Kuinka lähelle polvea sormet yltävät?

Hyvä: Sormet polven tasolle
Tyydyttävä: Polvet jäävät alle 10 cm polvesta
Välttävä: Sormet jäävät yli 10 cm polvesta



Eteentaivutus

Testiliike mittaa reiden takaosan lihasten, alaselän, pakaroiden ja pohkeiden liikkuvuutta.

Seiso jalat lantion levyisessä haara-asennossa. Pidä polvet ojennettuina ja kantapäät maassa koko ajan.

Taivuta vartaloa eteen ja kurota sormenpäitä lattiaa kohden.

Pidä niska ja olkapäät rentoina.

Älä tee testiä, jos sinulla on voimakkaita selän kipuoireita.

Hyvä: Sormenpäät lattiaan polvet suorina
Tyydyttävä: Sormenpäät lattiaan polvet koukistettuina
Välttävä: Sormet säärien korkeudelle



Nilkan liikkuvuus

Testiliike mittaa nilkan liikkuvuutta

Seiso kapeassa haara-asennossa kantapäät lattiasa. Koukista polvia ja siirrä painoa eteenpäin. Normaalisissa nilkan liikkuvuudessa polvet pääsevät liukumaan varvaslinjan yli 8–15 cm.

Hyvä: Jalka liukuu yli varvaslinjan
Tyydyttävä: Jalka liukuu varvaslinjaan
Välttävä: Jalka ei liu'u yli varvaslinjan

Voit testata myös yhden jalan kerrallaan seinää vasten, mikä paljastaa mahdolliset puolierot.

Asetu toispuoleisesta kasvoista kohti seinää. Vie etummaisesta jalan polvea kohti seinää ilman, että kantapää nousee irti alustasta. Liikuta jalkaterää niin kauas seinästä, kun pystyt ilman, että kantapää irtoaa alustasta tai polvi seinästä. Laita merkki varpaiden eteen lattiaan ja mittaa etäisyys seinästä. Testaa toisen nilkan liikkuvuus.

Hyvä nilkan liikkuvuus on silloin, kun jalkaterän ja nilkan välinen kulma on 40-45 astetta.



Diabetestutkimussäätiö tukee tutkimusta - ei postita kasseja tai kalentereita



Oletko sinä tai läheisesi saanut postissa tai-
dekuvan koristaman kestokassin, kynsikkäät
tai muun tavaralahjan sekä vetoavan kirjeen
ja pankkisiirtolomakkeen? Niiden postittaja
Diabetes Wellness Suomi säätiö kertoo tuke-
vansa diabetestutkimusta ja pyytää vapaaeh-
toista lahjoitusta.

Toisin kuin moni on erehtynyt luulemaan, ei
Diabetes Wellnessillä ole mitään tekemistä Diabe-
testutkimussäätiön, Diabetesliiton tai diabetes-
yhdistysten kanssa. Sille tehdyt lahjoitukset eivät
siis ohjaudu suomalaiselle Diabetestutkimussää-
tiölle ja sitä kautta diabetestutkijoiden tueksi.

Yhdysvalloista peräisin olevan Diabetes Wellnes-
sin varainkeruukirjeissä on usein mukana pyytä-
mättä lähetettyjä tuotteita, kuten kyniä, kasseja,
avaimenperiä ja kalentereita. Omien verkkosivu-
jensa perusteella se on tukenut Suomessa teh-
tävää diabetestutkimusta harvakseltaan: toissa

vuonna apurahan sai yksi tutkija, edelliset apura-
hat on Suomessa myönnetty vuonna 2016.

Ole tarkka siitä, mihin lahjoitat

Kun haluat tukea Suomessa tehtävää korkea-
tasoista diabetestutkimusta, lahjoita Diabetes-
liiton ja diabetesyhdistysten jo vuonna 1976
perustamalle Diabetestutkimussäätiölle. Se
myöntää tänäkin vuonna 550 000 euroa apura-
hoja kaikkiaan noin 20 diabetestutkijalle.

Diabetestutkimussäätiö ohjaa saamansa lah-
joitukset apurahoihin lyhentämättöminä.
Oman toimintansa kulut, kuten esimerkiksi
Diabetes-lehden välissä jaettavan vuosikerto-
muksen toteutuksen, säätiö kattaa pääomansa
tuotoilla. Diabetestutkimussäätiöllä ei ole pal-
kattua henkilökuntaa, eikä se myönnä apura-
hoja toimielintensä jäsenille.

Apurahat Diabetestutkimussäätiö myöntää
tutkijoiden tekemien apurahahakemusten tie-
teellisten ansioiden perusteella, mutta myös
tutkimuksen jakautuminen eri diabetestyyppi-
peihin painaa vaa'assa.

Luotettavaa tietoa verkkosivuilta

Tietoa lahjoitusmahdollisuuksista, myönnettyistä apurahoista ja Diabetestutkimussäätiön
toiminnasta saat verkkosivuilta: www.diabetestutkimus.fi. Sieltä löydät myös diabetestutki-
muksen etenemisestä kertovia uutisia sekä tutkijahaastatteluja. Seuraa lisäksi:
www.facebook.com/diabetestutkimus.

UUTTA TOIMINTAA YHDISTYKSESSÄ!

RAVITSEMUSTERAPEUTIN VASTAANOTTO

Ravitsemusterapia on tärkeä osa pitkäaikaissairauksien kuten diabeteksen,
keliakian, sydän- ja verisuonitautien ja ruoka-allergioiden hoitoa. Ravitsemus-
terapeutin ohjaus on yksilöllistä ja uudet ruokailutottumukset rakennetaan
yhdessä asiakkaan hyvinvointia ja arkea tukeviksi. Ravitsemusterapeutin
ohjauksen perustana on aina ravitsemustiede ja lääketieteellinen tutkimustieto.

**Laillistettu ravitsemusterapeutti Niina Matikka aloittaa vastaanotot
Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa.** Niina on aiemmin toiminut
Diabetesliiton ravitsemusterapeuttina.

Ravitsemusterapeutin ajanvaraus puh. 045 348 3069 tai n.matikka@outlook.com
Vastaanoton hinta: 100 € / 60 min



KANGASALA

Kangasalan Diabeetikot

Diabeteskerho

Kerho on tauolla, kunnes ryhmälle löytyy uusi
vetäjä.

Lisätietoja: Erja Korttesmaa p. 044 637 0210

Äijärinki

Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai diabe-
tesriskissä oleville miehille.

Äijärinki kokoontuu kuukauden ensimmäinen
torstai klo 18.00 Hengitysyhdistyksen Silmukel-
larissa, Toivontie 1 C 19.

Syksyn kokoontumiset: 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.

Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 567 5122

Tervetuloa mukaan saamaan tietoja, tukea ja
motivaatiota diabeteksen hoidossa joko itsel-
lesi tai läheisellesi.

**Kangasalan Sanomien Seurat toimivat-pals-
talla ilmoitetaan kerhot ja muut tapahtumat.**

Kuhmalahden diabeteskerho

Kerho kokoontuu noin kerran kuukaudessa.
Kerhon aloitusajankohta ilmoitetaan myöhem-
min. Tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hä-
meen lehden MeNyt-palstalla ja Kangasalan
Sanomissa.



NOKIA

Nokia diabeteskerho

Toiminta jatkuu jälleen syksyllä. Tarkemmat tie-
dot kerhosta elokuun TrenDi-lehdessä.

Tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tauolla, kunnes ryhmälle löytyy uusi
vetäjä.



PIRKKALA

PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)

p. 040 7314 270, anneli.jylha@diabetes.fi

Paavo Rantala (rahastonhoitaja)

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

Alaosaston kaikki kevään tilaisuudet on peruttu.
Aloitamme taas toiminnan elokuulla, jos koro-
na sen sallii.

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

OMA-ryhmä

Oma-ryhmä on tyyppin 1 diabeetikoiden tu-
kiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmästä uutta
tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa.
Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon ko-
heneminen.

OMA-ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen
maanantaisin klo 18.00.

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

ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin
diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertais-
tukiryhmä, jossa pohditaan ja opetellaan yh-
dessä terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatot-
tumuksia. 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, p. 0400 722 517,
paavo.rantala@sekl.fi

OMA- ja ITE-ryhmät kokoontuvat Elokolon ti-
loissa osoitteessa Suupankuja 8, C-rappu.

Muutokset mahdollisia.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edel-
lisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistys-
palstalla.



PÄLKÄNE

Pätkänen diabeteskerho

Kerhon kokoontumisesta ilmoitetaan erikseen. Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

Luopioisten diabeteskerho

Kerhon kokoontumisesta ilmoitetaan erikseen. Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

Liikunta

Omatoinen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00.

Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00.

Ryhmä on maksuton.



VIRRAT

Virtain diabeteskerho

Toiminta jatkuu syksyllä. Tarkemmat tiedot elokuun TrenDissä.

Tiedot kokoontumisista myös Suomenselän Sanomien muistilistalla.



RUOVESI

Haluaisitko perustaa kerhon tai vertaistukiryhmän tai onko mielessä tarpeellinen yleisöluennon aihe? Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi?

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 050 576 3313.



TAMPERE

Kerhot



Harrastuskerho

Tervetuloa neulomaan, virkkaamaan, piirtämään, askartelemaan...

Ota keskeneräinen työ mukaan tai tule hakemaan kerhosta uutta inspiraatiota!

Kerho kokoontuu joka toinen maanantai klo 15.30 yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4, Tampere. Kokoontuu maanantaina 10.5. ja 24.5. klo 15.30.

Keskustelukerho

Tule kanssamme keskustelemaan diabetekseen liittyvistä asioista yhdistyksen toimistolle, Lähteenkatu 2-4, Tampere, **joka torstai klo 14.00.** Paikalla on meitä muita diabeetikoita vapaa-muotoisen keskustelun tai asiantuntija-alustuksen parissa. Toiminta on tauolla toistaiseksi.

Matkailukerho

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

Liikunta



TAMPERE LIIKUNTARYHMÄT

Yhdistyksen syksyn liikuntaryhmistä tiedotetaan seuraavassa TrenDi-lehdessä.

Lasten liikuntaleiri (9-12 v.)

Varalan Urheiluopistolla 18.-20.6.2021. Voit tiedustella vapaita paikkoja puh. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi.

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. Kortti ei ole voimassa maauimalassa. 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 €.



Harrastuskerhosta saa hyviä ideoita ja vertaistukea. Syksyllä on suunnitteilla perustaa huovutusryhmä Harrastekerhon lisäksi. Tervetuloa mukaan!

Ryhmät



Ryhmien toiminta jatkuu syksyllä. Tarkemmat tiedot ryhmien toiminnasta seuraavassa TrenDi-lehdessä.

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4.

Tiedustelut p. 045 358 2505.

50+ tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

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

Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!

Kysy lisää: Tellervo Yntälä, p. 040 741 8360.

Diabetes ja näkö

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

ITE-ryhmä Kurittomat

Vertaistukiryhmä tyypin 2 diabeetikoille ja riskiryhmäläisille.

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

Tyypin 2 diabeteksen ensitietopäivä

Lauantai 12.6. klo 12-16

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4

Mitä kuuluu omahoitoon? Miksi verenpaineen, suun tai jalkojen hoito on tärkeää diabeteksen hoidossa? Miksi ja milloin mittaan verensokeria? Mitä labra-arvot kertovat?

Jos olet hiljattain sairastunut diabetekseen, tule mukaan kuulemaan, kysymään ja keskustelemaan! Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautumiset 7.6. mennessä

p. 045 358 2505 tai

tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Tilaisuudessa on tarjolla sämpyläkahvit, joten kerro ilmoittautuessa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

SYKSY 2021

Diabeteskahvila

Tiistaisin klo 14.00-15.00

24.8.2021

14.9.2021

5.10.2021

9.11.2021

7.12.2021



Yleisöluennot

Ti 7.9. klo 18.00

Ti 12.10. klo 18.00

Ti 16.11. klo 18.00

Syksyn luennoista ja muista tapahtumista kerrotaan elokuun TrenDi-lehdessä.

Jäsenet TrenDistä:

Tarpeellinen lehti luetaan kannesta kanteen

Teksti: Pia Sivunen

Tampereen Diabetesyhdistys kysyi vuoden ensimmäisen TrenDi-jäsenlehden ilmestymisen jälkeen mielipiteitä lehdestä. Kyselyn vastaukset kertovat, että jäsenet pitävät lehteä tarpeellisena ja sen sisältöä hyödyllisenä. TrenDin lukee kannesta kanteen yli 60 prosenttia vastanneista.

Kyselyn avanneista noin 800 jäsenestä siihen vastasi yli neljäsosa eli 208 jäsentä. Kaikki eivät vastanneet aivan kaikkiin kyselyn kysymyksiin. Erittäin tarpeellisena tai tarpeellisena TrenDiä pitää yli 43 prosenttia noin 200 vastaajasta. Kannesta kanteen sen lukee heistä yli 61 prosenttia, ja kun tähän lisätään lehteä vähintään selaavat ja silmäilevät, päästään melkoiseen lukuun eli 99,4 prosenttiin vastaajista. TrenDi ei tosiaankaan päädy suoraan paperinkeräykseen.

Paperista puheen ollen – TrenDi halutaan nimienomaan paperisena versiona. Sähköisenä lehdensä haluaisi vajaa viidesosa vastaajista.

Hyötytietoa itsensä hoitamiseen

Kysymykseen sisällön hyödyistä saatiin 110 vastausta. Lukijat pitivät erityisen hyödyllisenä sitä monenlaista ajankohtaista tietoa, jota ovat TrenDistä saaneet: tietoa tapahtumista, diabeteksen uusista hoitomuodoista ja -menetelmistä, omaseurannasta ja välinejakeiluista – kaiken kaikkiaan tietoa diabeteksen hoitoon liittyvistä asioista. "Olen saanut tietoja, joita ei kunnallisella vastaanotolla kerrota", kiteyttää eräs vastaaja.

Useat vastaajat pitävät lehden sisällössä hyödyllisenä jalkojen terveyteen liittyvää tietoa, samoin jumppaohjeita ja liikuntavinkkejä. Pia Nykäsen jumppaohjeita leikataan Trendistä tal-

"Olen saanut tietoja, joita ei kunnallisella vastaanotolla kerrota", kiteyttää eräs vastaaja.

teen. Talteen oli laitettu myös Outi Viljasen kiitetty tietoisuus laboratoriotulosten tulkinna-

Ihmisten tarinoita toiveissa

Kyselyssä selvitettiin myös, millaisista aiheista jäsenet haluaisivat lehdestään lukea. Sisältötoiveista saatiin 94 vastausta.

Diabetesyhdistyksen jäsenten arki ja henkilökuvat kiinnostavat lukijoita. He haluavat lukea juttuja arjesta diabeteksen kanssa, ihmisten tarinoista, kokemuksista ja esimerkeistä vaikkapa sokeritasapainon ja hoitomotivaation ylläpitämisessä.

Vastaajat toivovat luettavaa myös ravinnosta, ruokavaliosta ja resepteistä sekä liikunnasta ja urheilusta. TrenDin sivuilta halutaan jatkossakin tietoa diabeteksestä, liitännäissairauksista, hoidosta, hoitovälineistä ja tutkimustuloksista sekä tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista. "Nykyinen asialinja jatkukoon", sanoo eräs vastaaja, ja toinen kiittää tiedon olleen kaikin puolin kiinnostavaa jo nykyisellään.

TrenDiin toivotaan myös uusia vakituisia palstoja, kuten Lääkäri vastaa -palsta ja ystäväpalsta, jolta voisi löytää vaikka kävelykaverin. Kyselyssä kertyi monia hyviä juttuaiheita tuleviin TrenDeihin. Niistä ainakin jotkut voivat hyvinkin toteutua lukijoiden itsensä tekemänä. Peräti 95,9 prosenttia 113 vastaajasta nimittäin ilmoitti haluavansa itsekin kirjoittaa TrenDiin ja julkaista siinä kuvia.

Osteopatialla tukea terveyteen ja hyvinvointiin

Osteopatia on manuaalinen eli käsin tehtävä hoitomuoto kehon erilaisiin vai-voihin ja kiputiloihin. Hoidon tavoitteena on poistaa tai lievittää kipua, optimoida kehon toimintaa ja tukea hyvinvointia sekä terveyttä. Osteopatiassa kehoa ja terveyttä tarkastellaan kokonaisvaltaisesta näkökulmasta, missä kehon elinjärjestelmät vaikuttavat toinen toisiinsa. Kehon elinjärjestelmiä ovat esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimistö, hengityselimistö, sydän- ja verenkiertoelimistö ja ruoansulatuselimistö.

Osteopatialla voidaan hoitaa kaikenikäisiä ja -kuntoisia ihmisiä. Hoito soveltuu vauvasta vaariin, niin perusterveille kuin pitkäaikaissairaille. Ensimmäisellä käynnillä käydään läpi keskustellen sen hetkistä terveydentilaa sekä terveyshistoriaa, jolloin hoidossa voidaan yksilöllisesti valita hoidollinen lähestyminen ja huomioida perussairaudet, kuten diabetes. Osteopaattisen hoidon tavoitteena on selvittää vaivan syy sekä vaivaa ylläpitävät tekijät. Tästä

johtuen hoito saatetaan kohdistaa eri kohtaan, missä kipu tai vaiva sijaitsee. Osteopatialla voidaan hoitaa esimerkiksi lihaksia, lihaskalvoja, ja tukea nivelten liikelaajuuksia erilaisin tekniikoin. Osteopaatin vastaanotolle voi tulla myös ilman erityistä vaivaa. Osteopaattisella hoidolla voidaan tukea ja ylläpitää hyvinvointia ja terveyttä, sekä pyrkiä ennaltaehkäisemään useita vaivoja.



Osteopatia ja kipu

Kipu on yleisin syy, joka tuo ihmisen vastaanotolle. Kipuja on erilaisia ja niitä voidaan jaotella esimerkiksi kivun keston, sijainnin, voimakkuuden tai oireilevan kudoksen mukaisesti. Kipu voi ilmentyä eri paikoissa, eri mekanismeilla, eri kudoksissa ja eri voimakkuuksilla. Oireilu voi ilmentyä muun muassa selkäkipuna, nivelkipuna, neuropaattisena hermovauriokipuna, pääkipuna tai nivelrikkokipuna. Kipu voi olla lievää, kohtalaista tai voimakasta. Kivun kokemiseen vaikuttaa useat tekijät. Mahdollinen fyysinen vamma tai kudosaatio aiheuttaa luonnollisesti kiputuntemuksen, mutta myös psyykkisillä ja sosiaalisilla tekijöillä on roolinsa kipukokemuksessa.

Äkillinen kipu on kestänyt muutamista päivästä muutamiin viikkoihin. Äkillisessä kivussa on useimmiten mahdollista eritellä kivun aiheuttaja, kuten jokin tapaturma tai nopea, huonossa



asennossa suoritettu liike. Tällaisissa tilanteissa kehoa voidaan tukea paranemisprosessissa helpottamalla kehon jännitteitä ja tukemalla verenkierron esteetöntä kulkua kipualueelle. Pitkittänyt kipu on nimensä mukaisesti kestänyt pitkään, useita kuukausia tai pidempään, mitä normaalisti kudosten paraneminen vie aikaa. Kivun pitkittyessä hermosto voi herkistyä ja ylläpitää kipua. Tällöin osteopatialla voidaan keskittyä rauhoittamaan hermostoa rauhallisella ja lempeällä hoidolla, pyrkimyksenä lievittää kipua.

Osteopatia liikkumisen tukena ja mahdollistajana

Liikunnan terveyshyödyt ovat kiistattomia ja ne ulottuvat niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnalla on useita, pääosin positiivisia vaikutuksia kehon elinjärjestelmiin, mahdolliset loukkaantumiset pois lukien. Diabeetikolla liikunnan hyötyinä mainittakoon



parempi hoitotasapaino, liittämissairauksien kehittymisen riskin pieneminen ja kudosten sokeroitumisen vähentyminen.

Liikkumisen tulisi olla mielekästä ja kivutonta. Joskus kipu saattaa vähentää tai jopa estää liikkumista, tai muuttaa kehon liikeratoja siten, että lopputulemana aiheutuu toiminnallisia vaivoja. Osteopatialla voidaan mahdollistaa kivuttomampi liikkuminen useilla keinoilla. Osteopaattisesti voidaan hoitaa lihaskireyksiä sekä lihastasolla että lihaskalvo- eli faskiata-solla, ja lisäksi tukea palautumista fyysisen rasituksen aiheuttamasta rasituksesta. Hoidolla voidaan tukea ja ylläpitää nivelten liikelaajuuksia poistamalla liikerajoituksia, joita ei itse aktiivisesti saa tehtyä. Vastaanotolla saat myös vinkkejä ja ohjeita, kuinka voit ylläpitää liikkuvuutta ja helpottaa kehon kireyksiä jatkossa myös itse.

Osteopatia ja stressi

Ihmiset hakeutuvat nykyisin vastaanotolle yhä enenevästi määrin stressin purkamisen tueksi. Stressi vaikeuttaa pitkittyessään palautumista arkisistakin askareista, puhumattakaan voimakkaammista fyysisistä tai henkisistä koettelemuksista. Stressi voi oireilla muun muassa sydämen tykyttelynä, vatsaoireiluna, päänsärkyinä, unihäiriöinä, lisääntyneinä lihaskireyksinä ja diabeetikoilla myös heittelevinä verensokerineina ja huonona hoitotasapainona. Stressaantuneena hengitys muuttuu pinnalliseksi, kaulan ja rintakehän alueen apuhengityslihakset aktivoituvat ja oireilu voi näyttäytyä lisääntyneenä niska-hartiaseudun kipuiluna.

Osteopatialla voidaan pyrkiä niin lyhytkestoisessa kuin pitkään jatkuneessakin stressissä helpottamaan tuki- ja liikuntaelimestön kireyksiä ja liikerajoituksia sekä tavoitella autonomisen hermoston tasapainoisempaa toimintaa lempeillä ja kuuntelevilla hoitotekniikoilla. Osteopaattinen hoito soveltuu hyvin stressinpurkuun ensitoimina. Omia stressinhallintakeinoja voi olla helpompi ottaa käyttöön, kun terävin stressipiikki saadaan purettua hoidollisesti osteopaatin vastaanotolla.

Sanna Ruhanen, osteopaatti AMK

Kirjoittaja on opiskellut neljä vuotta kestävän osteopaattitutkinnon Metropolia Ammattikorkeakoulussa ja pitää vastaanottoa Tampereen Osteopaattikeskuksessa ja Lempäälässä Hyvinvointistudio Kehotuksessa. Lisää tietoa löydät www.sannaruhanen.fi ja www.tampereenosteopaattikeskus.fi.



**TAMPEREEN
OSTEOPAATTIKESKUS**

Tuomiokirkonkatu 40 C, 2. krs
045 164 9800
www.tampereenosteopaattikeskus.fi



HOIDA KÄTESI JA JALKASII KESÄKUNTOON!

CCS KÄSI- JA JALKAVOIDE

CCS käsi- ja jalkavoide yhteishintaan jäsenille 12 € (16,50 €), muut 24,50 €.

CCS jalkavoide jäsenille 7 € (8,50 €), muut 12,50 €.
Max 2 kappaletta/ jäsen.

Tarjous on voimassa niin kauan, kuin tuotteita riittää.



TERAPEUTTISET NESTEVIRTAPOHJALLISET

Jäsenhinta 30 €/ muut 35 €.



JALKOJENHOITAJAN LAHJAKORTTI

Jäsenhinta 50 € / muut 55 €.

FOOTBIC TUTUKSI -PAKETTI

*Haluatko eron väsyneistä jaloista tai pienistä, hankalista kivoista jaloissasi?
Haluatko vahvistaa jalkaterien lihaksia?*

Footbic tutuksi -paketti sisältää kaksi Basic-peruspalloa ja seitsemän harjoitusta sisältävän kuvallisen harjoitusohjeen. Ohjeiden avulla teet alaraajaharjoitteet tehokkaasti ja turvallisesti. Osan harjoitteista voi tehdä myös istuen.

Hinta 39,90 €.



Diabeteksen vaikutuksia jalkaterveyteen

osa 2

Martti Kokki, työterveyslääkäri, urheilulääkäri



Diabetesta sairastavien on erityisen tärkeää pitää huolta jalkojen terveydestä ja toimintakyvystä elämälaadun, liikuntakyvyn ja liikuntailon takia. Diabetekseen liittyvistä sairaalapäivistä noin puolet on arvioitu tulevan jalkasairauksien takia. Muutokset voivat tulla vasta pitkällä viiveellä, joten on tärkeää huomioida jalkaterveyttä diabeteksen seurannassa pitkäjänteisesti ja alusta alkaen. Riskiluokitus, seurantakaavakkeet ja oirekyselyt helpottavat seurantaa. Diabeetikoiden, kuten tietysti kaikkien muidenkin, kannattaa ulottaa itsehoitotottumukset jalkojen hyvinvointiin.

Jalkaterässä on 26 luuta, ja 33-34 lihasta, 55 niveltä ja 107 nivelsidettä. Luiden väliset nivelpinnat, luihin kiinnittyvät nivelsiteet ja lihakset ovat rakentuneet optimaalista toimintaa varten, jossa muuttuvia tekijöitä on valtavasti. Jalkaterän toiminta muuttuu liikkeessä koko ajan mm. askelluksen aiheuttamien voimavaiikutusten, alustan, liikkeen suuntaamisen takia.

Askelluksessa on neljä vaihetta. Ensin tulee alkukontakti, jossa kantapää osuu alustaan. Alkukontaktia seuraa kuormitusvaihe, jolloin koko jalkapohja on alustassa. Työntövaiheessa työnnetään päkiällä ja ojennetaan jalka, jolloin takareisi ja pakara aktivoituvat. Työntövaihe jää monelta vajaaksi, sillä vaihe tehdään liian nopeasti. Varpaiden pitäisi osoittaa suoraan

eteenpäin, kun jalkapohja osuu maahan ja ponnistetaan päkiällä jalkaa eteenpäin. Viimeisenä tulee heilahdusvaihe, jossa jalka siirretään toisen eteen.

On hämmästyttävää, miten paljon jalat kestävät kuormitusta ja myös sietävät erilaisia virheellisiäkin toimintamalleja kuten ylikuormitukset tai sopimattomat jalkineet. Jos kävelään esim. 5 000-10 000 askelta päivässä, niin siitä kertyy vuodessa 1000-2000 kilometriä.

Diabeteksen vaikutus jalkoihin

Pitkäaikainen liiallinen sokerimäärä veressä ja kudoksissa aiheuttaa kudosten sokeroitumista eli glykosylaatiota. Tämä muodostaa riskin lihasten ja jänteiden kireyteen ja jäykistymiseen. Näin alkukontaktissa tarvittava pohjelihaksen ja akillesjänteen jousto voi heikentyä ja lisätä tärahdysvaiikutuksia liikeketjussa ylöspäin. Samoin tela- ja kantaluun välisen nivelen liikerajoitukset lisäävät herkästi tärahdysvaiikutusta (jäykkä takajalka -ilmiö). Nämä aiheuttavat nopean ja voimakkaan tärahdyspiikin koko kehossa, jolla on ajan mittaan haitallisia seurauksia.

”Diabetekseen liittyvistä sairaalapäivistä noin puolet on arvioitu tulevan jalkasairauksien takia.”

Pohjelihaksen voiman heikentymisen (voima + jousto) arvioidaan tutkimuksissa olevan merkittävät tekijä kävelyyn liittyvissä ongelmista ja diabeteksen ohella. Pohjelihas muodostuu kahdesta osasta. Syvämpi eli leveä kantalihas on merkittävässä roolissa akillesjänteen kautta iskua vastaanottavassa vaiheessa. Pinnallisemmän, kaksipäisen kantalihaksen rooli tulee enemmän esille ponnistaessa.

Diabeetikoilla jalkapohjan lihaksissa tapahtuu surkastumista, joka vähentää jalkaterän tukiominaisuuksia ja pienentää jalkaterän alla olevaa pehmittävää lihassmassaa. Myös sen aineenvaihdunta ja hermostollinen säätely voi heikentyä. Lihaksia voidaan harjoituksilla vahvistaa ja koettaa saada vaikutusta juuri haluttuihin lihaksiin. Pelkästään ohjeet esimerkiksi varpaiden koukistamisesta ja pienten esineiden noukkimisesta tai pelkät pohjelihhasliikkeet eivät riitä.

Jalkajumpalla apua jalkaongelmiin

Jalkaterän takaosan liikerajoituksiin sopii hyvin Footbicin pro- ja tavallisilla palloilla tehdyt joustatusharjoitukset. Samalla saadaan vaikutusta jalkapohjan pienempiin lihaksiin. Jos kantaluu kiertyy liikaa ulospäin, voidaan tarvita pohjallisia korjaamaan asentoa. Näin voi tapahtua esimerkiksi venyttyneiden nivelsiteiden, lihasten heikkouden tai hermojen säätelyyn liittyvien syiden takia. Silloinkin on liikeharjoittelu tärkeää, ja pohjalliset toimivat apuvälineinä.

Footbicin palloilla voidaan tehdä kantapään joustoharjoituksia, joilla voidaan mobilisoida tela-kantaluuniveltä ja jalkaterän keskiniveltä. Näillä on vaikutusta myös pohjelihaksen toimivuuteen. Jalkaterän keskiosan nivelen harjoitteilla kyetään edistämään jalkaterän spiraalimaista avautumis- ja lukittumismekanismia. Harjoitteilla tavoitellaan parempaa ja pehmeämpää jalkaterän asettumista alustaan ja vähennetään liikeketjun niveliin kohdistuvia tärahdysvaiikutuksia.

Kantapään kohotessa alustasta tulee jalkaterän

”Diabeetikoiden tulisi saada mahdollisimman asiantuntevaa neuvontaa jalkineasioissa.”

kestää alaraajan suurten lihasten voimavaikutus jalkaterän pienempien lihasten avulla ja avustaa ponnistusta. Jos jalkaterän omat lihakset eivät kykene tähän, niin tarvittavaa voimaa ei saada välitetyksi alustaan. Tähän vaiheeseen kannattaa panostaa liikeharjoituksilla. Diabeetikoiden lisäksi tästä hyötyisivät myös aktiiviliikkujat.

Erilaisissa rakenneongelmissa (esim. vaivaisenluut) saatetaan tarvita erityisharjoitteita ja jalkineiden sopivuuden tarkistamista. Jalkineissa ovat tietyt perusominaisuudet keskeisiä, kuten jalkaterän anatomiaa vastaava lesti, riittävä varvastila, pohjan ominaisuudet ja taipuminen varpaiden tyvinivelten takaa ja hyvä kantapään istuvuus. Diabeetikoiden tulisi saada mahdollisimman asiantuntevaa neuvontaa jalkineasioissa. Käytöstä poistetut arkijalkineet eivät sovi liikuntaan tai kesämökkiharrastuksiin. Myös erityisjalkineet voivat olla tarpeen. Jalkaterän luonnollisen toiminnan mukainen jalkine, joka mahdollistaa joustavan ja liikuntailoa antavan kävelyn, voi olla myös esteettisesti paras vaihtoehto.

Footbicillä on jalkaterien pikkulihasten harjoitukseen erilaisia liikkeitä, joiden säännöllinen harjoittelu tuo tulosta. Harjoitteilla voidaan edistää jalkaterien toimintakykyä ja ehkäistä jalkaterien erilaisia oireita ja vaivoja. Niiden lisäksi voidaan tarvita pohjallisia, toisinaan vain pehmittämään tai ohjaamaan ja tukemaan jalkaterän dynaamista toimintaa. On hyvä huomioida, että liiallinen tuenta vähentää jalkaterän joustokykyä.

Lisätietoja www.footbic.com tai yhdistyksestä Pia Nykäselältä, p. 050 576 3313.

Liikunnallista kesää!



Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Puheenjohtaja

Jaakko Hyytinen
jaakkosamhyy@gmail.com
p. 050 362 6435

Hallitus 2021

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

Ilkka Hirvi (Tampere)
ilkkahirvi@hotmail.com

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

Eeva-Liisa Pirilä
eeva-liisa.pirila@hotmail.com

Matti Sauramo
mattisa45@gmail.com

Pia Sivunen (Tampere)
pia.sivunen@tuni.fi

Riitta Vainio (Tampere)
vainiot@kolumbus.fi

Asiantuntijajäsenet

Jouni Ovaska
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 12.7.-1.8.2021

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

Jalkoehoitaja Leena Kakko

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

Diabeteslääkärit

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



- Jäsenmaksu 24 € / kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu 50 €, 100 €,
200 €, 1000 €



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

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	11.01.	01.02.
nro 2	12.04.	03.05.
nro 3	05.08.	30.08.
nro 4	07.10.	01.11.

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 3700 kpl

Kannen kuva: Pia Nykänen