

TrenDi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

3 | 2020



- Terveiset Lasten liikuntaleiriltä
- Tutustu syksyn ohjelmaan

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

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

Mittaukset ovat kaikille maksullisia.

Jatkuva glukoosiseuranta

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



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

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

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

Hinnat

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

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

Jatkossa sensori 80 €/kpl

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

PÄÄKIRJOITUS

Poikkeusolojen jälkeen entistä vahvempana yhdessä eteenpäin.

Juhannus on Tampereella vietetty aurinkoisessa säässä ja kirjoitan teille nyt pääkirjoitusta ajankohtaisista asioista. Takana on erittäin poikkeuksellinen kevät koronan takia ja tällä hetkellä tätä kirjoittaessani tilanne näyttää kohtuullisen hyvältä. Mieleni on huojentunut ja toiveikas tulevaisuuden suhteen.

Diabetes on noussut uudella tavalla keskusteluun koronaepidemian myötä. Haluan kiittää jokaista jaksamisesta poikkeusolojen keskellä. Monet diabetesta sairastavat kuuluvat COVID-19 -riskiryhmään ja on joutunut taipumaan sekä joustamaan kevään ja kesän aikana paljon oman terveytensä takia. Aika on koskettanut myös meitä diabetesta sairastavien läheisiä. Olemme selvinneet tästä yhdessä ja toivonkin, että epidemian aika on lisännyt myös yhteisöllisyyttä ja toisista välittämistä.

Diabetesliitto on toteuttanut koronan vaikutuksista huhtikuussa kyselyn diabetesta sairastaville ja heidän läheisilleen. Oli ilo lukea kyselyn tuloksista, että suurin osa oli sopeutunut poikkeusoloihin hyvin ja että peräti puolet vastanneista koki henkisen ja fyysisen terveydentilansa hyväksi. Osa kuitenkin kertoi voimavarojensa hupenneen. Tästä seurasi esimerkiksi epäsäännöllistä ruokarytmiä, liikunnan vähenemistä sekä heikentynyttä hoitotasapainoa. Monella sosiaalinen hyvinvointi oli koronan aikana kärsinyt, ja tätä teemaa käynkin läpi myöhemmin kirjoituksessani.

Koronaepidemia muistuttaa hyvin meitä siitä, että pelkkä omahoito ei riitä. Diabetesta sairastavat tarvitsevat osaavaa terveydenhuoltoa sekä vertaistukea. Insuliinin, muiden lääkkeiden ja hoitotarvik-



Kuva: Jukka-Pekka Flander

keiden saatavuudesta on tärkeää huolehtia. Koronatilanteen vuoksi diabeteksen seurantakäynnit siirtyivät monilla ja aikoja on peruutettu myös itse. Tästä tilanteesta ei saa seurata hoitovelkaa, vaan pitkäaikaissairaiden pääsy hoitoon on turvattu.

Kuten aiemmin mainitsin, haluan puhua myös mielen hyvinvoinnista. Se jää valitettavan usein vähäiselle huomiolle, vaikka elämässä on myös sairauksia, menetyksiä ja luopumista. Kerryttämämme elämäkokemus voi auttaa pääsemään tilanteissa eteenpäin, mutta mielen voimavaroja on silti hyvä vahvistaa. Käytössämme on yhä enemmän tutkimustietoa siitä, miten mielen hyvinvointi pienentää sairauksien riskiä ja parantaa toimintakykyä sekä kokonais hyvinvointia.

Mistä olet kiitollinen? Mikä on sinulle mahdollista? Mistä saat iloa? Näiden kysymysten äärelle kannattaa pysähtyä.

Kaikki sellainen toiminta, joka tuo meitä ihmisiä yhteen on hyvä ja konkreettinen keino yhteisöllisyyden lisäämiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Siksi Tampereen Diabetesyhdistyksen toimintaa voi lämmöllä suositella kaikkien muiden syiden lisäksi myös mielen hyvinvoinnin kohentajana.

Ilmari Nurminen
Kansanedustaja, Tampere

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET!

Hiljaisen alkuvuoden jälkeen aloittemme jälleen vähitellen toimintaamme. Olemme kevään ja kesän aikana suunnitelleet syksyn toimintaa ja luvassa onkin monenlaista toimintaa eri kohderyhmille. Suomen hallitus tulee antamaan vielä uusia ohjeita koskien syksyn kokoontumisia. Yhdistys seuraa tilannetta ja toimii ohjeistuksen mukaan. Tiedotamme mahdollisista muutoksista nettisivuillamme, uutiskirjeessä ja sosiaalisessa mediassa.

Kesän aikana on tehty myös edunvalvontaa. Yhdistys on jättänyt yhdessä muiden Pirkanmaan diabetesyhdistysten kanssa lausunnon Pirkanmaan sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämissuunnitelmaan ja kommentoinut hoitotarvekilpailutusta Fimlabille. Lasten liikuntaleirikin saatiin pidettyä heinä-elokuun vaihteessa Varalan Urheilupuistolla.

Heinäkuun loppuun mennessä ei ollut vielä tullut selvyyttä taloyhtiön vuokrasopimukseen, joten taloyhtiön hallitus jatkaa neuvotteluja tontin omistajan Sara Hildenin säätiön kanssa. Miten tuleva vuokrasopimus ja yhtiövästikkeen nousu tulevat vaikuttamaan yhdistyksen talouteen, on vielä arvoitus.

Keväällä alkanut ja kiinnostusta herättänyt diabeteskahvila saa syksyllä jatkoa. Kerran kuukaudessa kokoonnutaan kahvikupin ääreen kuuntelemaan ja keskustelemaan. Myös teemailtoja kokeillaan uudelleen. Luvassa on jalka-kenkäpäivä sekä asiaa Medtronicin insuliinipumpusta ja Libre-sensoroinnista. Suositut yleisöluennot jatkuvat Sampolassa, ja syksyn aiheina on suun terveys, ravinnon vaikutus lievään tulehdustilan ehkäisyssä ja hillitsemisessä sekä esidiabetes ja metabolinen oireyhtymä. Nuorille on luvassa Flowpark-seikkailua ja perheille liikunnan riemua HopLopissa. Uutena toimintana aloitamme ensitietopäivän tyypin 2 diabeetikoille ja heidän läheisilleen. Ensimmäinen ensitietopäivä on lau-



antana 26.9. yhdistyksen toimistolla. Koronavirus toi muutoksia myös yhdistyksen liikuntatoimintaan. Viola-kotiyhdistys ry:n hallitus on päättänyt, että terapia-allas pidetään suljettuna vuoden 2020 loppuun, joten yhdistyksen kaikki vesijumparyhmät siirtyvät Tampereen Ammattikorkeakoululle. Elokuun lopulla alkaa myös muutaman vuoden tauolla ollut tuolijumparyhmä. Ryhmä kokoontuu tuttuun tapaan yhdistyksen tiloissa maanantaisin klo 14.00. Kangasalan puolelle saimme toisen kuntosaliryhmän tiistaille ja se tulee toimimaan omatoimiryhmänä ilman ohjaa. Ensimmäisellä kerralla ohjaaja on paikalla opastamassa laitteiden käyttöä. Keskiviikon kuntosaliryhmä on ohjattu. Molemmat ryhmät toimivat Pitkälän koululla.

Koronaepidemian vuoksi yhdistyksen hallitus siirsi sääntömääräisen kevätkokouksen syksyyn. Kevätkokous pidetään tiistaina 24.11 klo 17.30 yhdistyksen tiloissa. Yhdistyksen tilinpäätös on tehty ajallaan ja yhdistyksen hallitus on sen hyväksynyt 27.2.2020. Tilintarkastajien lausunto on saatu 2.3.2020.

Käteisen rahan käsittely pankissa on käynyt kalliiksi ja hankalaksi, joten toivomme mahdollisimman monen käyttävän pankikorttia tai mobiilimaksua asioidessaan yhdistyksessä. Vähänsinkin käteismäärä toimistolla on turvallisuustekijä. Aktiivista syksyä kaikille!

Pia Nykänen,
toiminnanjohtaja

Tyypin 2 diabeteksen ensitietopäivä

Lauantai 26.9. klo 12-16 yhdistyksen 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 tai tunnet, että perustiedoissa on aukkoja, tule mukaan kuulemaan, kysymään ja keskustelemaan! Tilaisuus on maksuton.

Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 23.9. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperediabetesyhdistys.fi

DIABETESKAHVILA (Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4)

Tiistaina 25.8. klo 14.00

Diabeetikon vuositarkastus, diabeteshoitaja *Outi Viljanen*



Tiistaina 13.10. klo 14.00

Katse jalkoihin, jalkojenhoitaja *Leena Kakko*

Tiistaina 29.9. klo 14.00

Edunvalvontavaltuutus ja hoitotohto, lakimies *Tuija Palo*, Lakitoimisto Modus Oy

Tiistaina 17.11. klo 14.00

Asiaa muistista

Kahvila on tarkoitettu diabeetikoille ja heidän läheisilleen. Tervetuloa!



Flowpark 12-17-vuotiaille

Lauantaina 26.9.2020 klo 11-14.00

Hinta: 10 € yhdistyksen jäseniltä ja muilta 20 €
Hanskat ovat pakolliset. Jos ei ole omia, voit ostaa paikan päältä (3,00 €).

Vihreällä ja sinisellä radalla pituusvaatimus 120 cm. Punaisella ja mustalla radalla pituusvaatimus 150 cm. Aikuisen on oltava valvomassa vähintään maasta käsin 12-13-vuotiasta. Huom! Yhdistys ei järjestä valvojaa paikalle. Alle 18-vuotiaan huoltajan on hyväksyttävä turvallisuusmääräykset sekä annettava suostumuksensa alaikäisen lapsen seikkailuun.

Sitovat ilmoittautumiset 17.9. mennessä
tsto@tamperediabetesyhdistys.fi tai p. 045 358 2505.

Tervetuloa seikkailemaan yksin tai kaverin kanssa!



PIIAN LIIKUNTAVINKKI

ft Pia Nykänen

Kävely on tehokasta liikuntaa

Kävely on hyvää terveys- ja kuntoliikuntaa. Se on tehokasta ja turvallista sekä edullista. Sitä voi harrastaa missä ja milloin vain. Kävelyliikunta myös sopii suurimmalle osalle meistä.

Jo 20-30 minuuttia reipasta kävelyä päivässä edistää hyvinvointia ja terveyttä. Puolituntisen voi koostaa myös lyhyistä 10-15 minuutin kävelypätkistä. Kävelyvauhti on sopiva, kun pystyy puhumaan puuskuttamatta kävellessä. Reippaamassa vauhdissa hengästyy hieman. Kävely kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon lisäksi myös tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa. Kävelyliikunnalla on edullisia vaikutuksia myös sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan sekä mielialaan. Käveleminen tehostaa aivojen verenkiertoa, joten se tekee hyvää aivoille. Käveleminen on hyvää luustoliikuntaa. Jalan osuessa maahan, luustoon kohdistuu isku, joka tekee luustolle hyvää. Kävellessä kannatteleminen omaa kehonpainoaamme ja teemme työtä painovoimaa vastaan, mikä vahvistaa luita. Aloittelijan kannattaa aloittaa tasaisesta maastosta ja siirtyä vaativampiin maastoihin kunnon kohentumisen myötä. Paras kävelymaasto on vaihteleva ja loivapiirteinen. Lisähaastetta kävelyyn saa liikkumalla epätasaisella alustalla tai metsässä. Luusto hyötyy erityisesti vaihtelevassa maastossa tehdystä kävelylenkistä.

Meillä jokaisella on omanlaisensa kävelytyyli. Kävelystä saa kuitenkin enemmän irti hyvällä tekniikalla ja asianmukaisilla jalkineilla. Ryhdikäs ja tasapainoinen asento

sekä rullaava askel tekevät kävelystä miellyttävän ja toisaalta myös ohjaa reippaaseen kävelyyn.

Jalkaterien, pohkeiden, reisien ja pakaroiden kunto sekä nilkan liikkuvuus vaikuttavat askelluksen rullautuvuuteen. Optimaalisessa askeleessa lihakset tukevat nivelistöä ja koko vartalon asento on eteenpäin menevä. Esimerkiksi kireät lonkankoukistajat ja reiden etuosan lihakset vaikeuttavat lantion pitämistä oikeassa asennossa ja heikot vatsalihakset eivät jaksa pitää lantiota ryhdissä, mikä heijastuu askellukseen. Puutteellinen kävelytekniikka voi kuormittaa väärin tuki- ja liikuntaelimiä ja jalkaterän väärä toiminta voi vaikuttaa nilkan, polven, lantion ja selän toimintaa.

Tarkista kävelytekniikkasi

- Ojenna ryhti ja seiso tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Pidä hartiat rentoina ja katse eteenpäin
- Kävellessä ylävartalo nojaa hieman eteenpäin
- Lantio asettuu hyvään asentoon, kun vedät napaa ylöspäin jännittämällä hieman vatsalihaksia
- Jalkaterät osoittavat eteenpäin ja askel rullaa ykkös- ja kakkosvarpaan kautta.
- Myös viisi yli yksi-asento jalkaterän iskiessä maahan on ihan normaali.
- Astu kanta edellä maahan työntäen varpailla askel loppuun asti. Askel rullaa koko jalkapohjan mitalla kantaiskusta varvas työntöön. Varvastyönön lopussa jalka ojentuu ja pakara jännittyy.
- Rytmitä kävelyä käsillä, tehostettu käsiveto lisää askelpituutta ja kävelyvauhtia

Hyvät jalkineet jalkaan!

Hyvät jalkineet tuovat turvallisuutta ja liikkumisvarmuutta kävelyyn. Sopivissa kengissä jalan nivelet liikkuvat normaalisti ja lihakset työskentelevät tehokkaasti. Hyvän jalkineen tunnuspiirteitä ovat: tukeva kantakuppi, joustava päkiän alta, kiertojäykkä keskeltä ja iskunvaimennus kanta-pään alla. Liikkumisvaraa on oltava kengän kärjessä 0,5-1 cm ja varvastilaa myös ylöspäin. Kengän kärjessä on oltava riittävä laajuus, leveys ja korkeus. Olisi hyvä, jos kengän sisäpohjallinen olisi irrotettava ja pestävä. Muista myös hyvä sukka, joka on sopiva jalkaan. Sukka ei saa olla liian pieni, eikä liian suuri.

Jos kävely aiheuttaa sinulle vaivoja tai oma kävelytekniikkasi mietityttää, kysy neuvoa fysioterapeutilta, jalkaterapeutilta tai muulta liikunnan asiantuntijalta!



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

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

Tampereen Diabetesyhdistyksen sääntömääräiseen **KEVÄTKOKOUKSEEN**
Tiistaina 24.11.2020 klo 17.30 yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2-4

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat.
Säännöt ovat nähtävistä yhdistyksen nettisivuilla.

Asialista:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vuoden 2019 vuosikertomuksen esittely ja hyväksyminen
6. Vuoden 2019 tilien ja tilinpäätöksen esittely sekä tilintarkastajien lausunnon kuuleminen
7. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.
8. Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat

Tervetuloa kokoukseen kuulemaan mitä on saatu aikaiseksi vuonna 2019!

Kahvitarjoilu

Hallitus

SYYSKOKOUS

tiistai 24.11.2020 klo 18.00

Tampereen Diabetesyhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2-4

Syyskokouksessa käsitellään sääntöjen § 13 mukaiset asiat:
Vahvistetaan seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio, jäsenmaksun suuruus seuraavalle kalenterivuodelle.

Yhdistyksen puheenjohtajan, Leena Mankkisen, kausi päättyy ja etsimme uutta puheenjohtajaa. Hallituksessa on lisäksi kahdeksan jäsentä, joista sääntöjen mukaan viisi jäsentä on erovuorossa.

Kokouksessa sinulla on mahdollisuus vaikuttaa oman yhdistyksen toimintaan ja sen kehittämiseen sekä olla valitsemassa henkilöitä, jotka päättävät yhdistyksesi asioista!

Kahvitarjoilu!



KANGASALA

Kangasalan Diabeteskerho

Kerho kokoontuu kuukauden 2. keskiviikko
klo 17.00-18.30 JHL:n kerhotilassa, Ainontie 2.
Lisätietoja: Erja Korttesmaa p. 045 637 0210
Syksy 2020: 9.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.

Äijärinki

Ryhmä kokoontuu kuukauden 1. torstai klo
18.00 Hengitys yhdistyksen Silmu-kellarissa,
Toivontie 1 C 19.
Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 567 5122
Syksy 2020: 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12.

Ryhmät ovat vertaistukiryhmiä, jonne voivat
tulla kaikki diabeteksen hoidosta kiinnos-
tuneet 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 leh-
den MeNyt-palstalla ja Kangasalan Sanomissa.

YLEISÖLUENTO

Uudet diabeteslääkkeet

diabeteslääkäri Atte Vadén, Mehiläinen
Torstaina 29.10.2020 klo 17.30-18.30
Paikka: Kangasalan kirjasto, Harjula-sali, Kes-
kusaukio 2.
Ennen luentoa klo 17.00-17.30 yhdistyksen
toiminnan esittely.

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä/ omatoiminen ryhmä

Tiistaina klo 17.00-18.00 (60 min)
25.8.-2.12.2020
Hinta: 40 €/ 15 kertaa jäsenille, 50 €/ 15
kertaa ei jäsenille.
Paikka: Pitkäjärven koulun kuntosali,
Vatialantie 4 A

Kuntosaliryhmä

Keskiviikkona klo 17.00-18.00 (60 min)
26.8.-2.12.2020
Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille, 100 €/ 15
kertaa ei jäsenille.
Paikka: Pitkäjärven koulun kuntosali,
Vatialantie 4 A
Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

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



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen
tiistai klo 13.00-14.30. **SPR:n tiloissa, Pirkka-
laistori 1, 2. kerros.** Ryhmän vetäjänä toimii
Seija Tuori.
Syksy 2020: 8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.

Tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa tors-
taisoin klo 18.00-19.00 **SPR:n tiloissa, Pirkka-
laistori 1, 2. kerros.** Ryhmän vetäjänä toimii
Soili Vaatsio.
Syksy 2020: 10.9, 15.10., 12.11. ja 10.12.

Yleisöluento

Uudet diabeteslääkkeet

diabeteslääkäri Atte Vadén, Mehiläinen
Keskiviikkona 7.10.2020 klo 18.00-19.
Kerhola, Juhlasali, Souranderintie 13, Nokia
Ennen luentoa klo 17.30-18.00 yhdistyksen
toiminnan esittely



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 jalkapal-
velusta.

Yleisötilaisuus **Biopankkiasiaa**

2.11.2020 klo 18.00

Elokolo, Suupankuja 8 C, Pirkkala
Tutkimushoitaja **Henna Palin** tulee kerto-
maan Tampereen Biopankista.

Alaosaston syyskokous

22.9.2020 klo 18.00

Pirkkalan ABC, Keisarinviitta 2
Kahvitarjoilu

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. **OMA-ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin klo 18.00. Aloittaa taas syyskuussa.** Tiedustelut: Matti Pirhonen 050 320 2890, 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. aloittaa 24.8.

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.

OMA – ITE ja yleisötilaisuudet kokoontuvat lähtökohtaisesti Elokolon tiloissa, varmistathan asian vielä edellisen viikon Pirkkalaisesta yhdistyspalstalta. Mahdolliset koronarajoitukset voivat muuttaa pitopaikkaa tai jopa peruuttaa tilaisuudet.

Hyvää kesänjatkoa ja syksyä. Kiitos kun olet mukana.



PÄLKÄNE

Pälkäneen diabeteskerho

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

Luopioisten diabeteskerho

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

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 alkaen 3.9.2020
Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne
Ryhmä on maksuton

Yleisöluento

Uudet diabeteslääkkeet - kenelle niistä on hyötyä

diabeteslääkäri Atte Vadén, Mehiläinen
Tiistaina 20.10.2020 klo 18.00

Paikka: Aitoon Honkala, Honkalantie 4, Aitoo



VIRRAT-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 050 576 3313.



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. Ensimmäinen kokoontuminen maanantaina 7.9. klo 15.30

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.
Syyskauden avaus 3.9. klo 14.00

Matkailukerho

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.00 yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4, Tampere, Pekka Tammissalon johdolla, p. 040 577 3293
Ensimmäinen kokoontuminen 2.9. klo 17.00

Liikunta



LIIKUNTARYHMÄT

Tuolijumppa

Maanantaisin klo 14.00-14:45 (45 min/kerta) 24.8.-7.12.2020
Hinta: 4 €/ kerta jäsenille, 8 € / kerta ei jäsenille
Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Vesijumppa

Tiistaisin klo 18.30-19.15 (45 min/kerta) 25.8.-8.12.2020, Ei viikolla 42
Hinta: 90 €/ 15 kertaa jäsenille, 110 € / 15 kertaa ei jäsenille
Paikka: Tamk Fysioterapiaklinikka, Arvo Ylpön katu 4, 2 kerros
Altaalle kuljetaan Ensietien kautta.
Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 (60 min) 26.8.-9.12.2020/ 15 kertaa - Ei viikolla 42
Hinta: 90 €/ 15 kertaa jäsenille, 110 € / 15 kertaa ei jäsenille
Paikka: Tamk Fysioterapiaklinikka, Arvo Ylpön katu 4, 2 kerros.
Kuntosalille kuljetaan Ensietien kautta.
Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

Vesijumppa TÄYNNÄ!

Torstaisin klo 11.00-11.45 (45 min/kerta) 27.8.-10.12.2020, Ei viikolla 42
Hinta: 90 €/ 15 kertaa jäsenille, 110 € / 15 kertaa ei jäsenille
Paikka: Tamk Fysioterapiaklinikka, Arvo Ylpön katu 4, 2 kerros
Altaalle kuljetaan Ensietien kautta.
Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

Ryhmissä jatkavat keväällä koronaepidemian takia kesken jääneiden ryhmien osallistujat. Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8!
Sitovat ilmoittautumiset kaikkiin ryhmiin puh. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi
Osallistumismaksua ei palauteta!

Luennot



Terve suu – keskeistä koko hyvinvoinnille

suun terveydellä on merkittävä vaikutus diabetekseen ehkäisyyn ja hoitoon erikoistuva hammaslääkäri Anna Liukkonen ja erikoistuva hammaslääkäri Joonas Liukkonen

Ajankohta: **Ti 22.9.2020 klo 18–19**
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto

Ravinnon vaikutus lievän tulehdustilan ehkäisyssä ja hillitsemisessä

ravitsemusterapeutti, FT, MBA Reijo Laatikainen, Lääkärikeskus Aava

Ajankohta: **Ti 20.10.2020 klo 18-19**
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys, Pirkanmaan Syöpäyhdistys, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto

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

sisätautien erikoislääkäri Pirjo Ilanne-Parikka

Ajankohta: Ti 10.11.2020 klo 18–19.15

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys, Pirkanmaan AVH-yhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto

Yleisluennoille on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia.

Ryhmät



Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4. Tiedustelut p. 045 358 2505.

50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabeteskonkari, tervetuloa mukaan! Ryhmään kaivataan uutta vetäjää. Olisitko sinä kiinnostunut? Ota yhteyttä: outi.viljanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai 040 350 9606.

Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!
Syksyn kokoontumiset torstaisin 20.8., 17.9., 15.10. ja 12.11. klo 16.00

Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille.
Syksyn kokoontumiset keskiviikkoisin 16.9., 14.10. ja 25.11 klo 14.00

ITE-ryhmä Kurittomat

Vertaistukiryhmä tyyppin 2 diabeetikoille ja riskiryhmäläisille.

Työikäisten tyyppin 2 diabeetikoiden ryhmä

Vertaistukea diabetesarkeen. Aloitetaan ryhmä uudelleen tiistaina 15.9. klo 18.00. Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan: outi.viljanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai 040 350 9606.

Kakkostyyppin tukiryhmä

Kakkostyyppin vertaistukiryhmä on avoin miehille ja naisille, kauan sairastaneille sekä vasta diabetestaipaleen alussa oleville.
Syksyn tapaamiset 17.9., 15.10., 19.11. ja 3.12. klo 17.00

Me voimme hyvin

Keskusteluryhmä, jossa etsimme hyvinvoinnin rakennusaineita, mietimme muutoksen vaikeutta ja tiedostamme omia mielialojamme. Yhdessä puramme hyvinvoinnin esteitä ja saamme voimaa toisistamme. Meno on rentoa ja asu vapaa. Ryhmään vetäjänä toimii Klaus Lönnström, vertaistukija ja tuettava. Tervetuloa!
Syksyn ensimmäinen tapaaminen maanantaina 7.9.2020 Klo 12.00

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.
Syksyn kokoontumiset 6.8., 24.9., 8.10. ja 26.11. klo 17.00

Äitien ryhmä

nuorille äideille, pienten lasten äideille, raskaana oleville ja raskautta suunnitteleville naisille. Ryhmällä on oma Facebook-ryhmä, jossa sovitaan kokoontumiset. Tiedustelut: Roosa Haapajoki, p. 050 512 4809 tai roosa.haapajoki@tamper.fi

Tapahtumat

Jalka-kenkäpäivä

Torstaina 10.9.2020 klo 13-17

Paikka: yhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2-4
Paikalla Bodiannan edustaja
Tervetuloa tutustumaan jalkineisiin ja Liqua-care nestevirtapohjallisiin

Teemailta:

Medtronic sensoroivat insuliinipumput

Torstaina 17.9.2020 klo 17.30

Paikka: yhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2-4
Paikalla Medtronicin edustaja Tarja Aho
Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 11.9. mennessä yhdistyksen toimistolle tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai 045 358 2505.

Avoimet ovet yhdistyksen toimistolla

Lauantaina 3.10.2020 klo 10.00-13.00

Paikka: yhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2-4
Mittaukset:
Verensokerinmittaus, maksuton
Sokerihemoglobiini HbA1c 15 € / mittaus
Kehonkoostumusmittaus 10 € / mittaus
Tule tutustumaan yhdistyksen toimintaan! Kahvitarjoilu!

Teemailta:

Libre-sensorointi tehokäyttöön

Keskiviikkona 28.10.2020 klo 17.30

Paikka: yhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2-4
Sisätautien erikoislääkäri Pirjo Ilanne-Parikka kertoo, miten voit parhaiten hyötyä FreeStyle Libre-sensoroinnista.
Paikalla myös Abbotin edustaja Sirpa Kaartinen.

Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 23.10. mennessä yhdistyksen toimistolle tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai 045 358 2505.



BODIANNA

bodianna.fi

LIQUA-CARE® Terapeuttiset nestevirtapohjalliset

Tehokas väsymyksen lievittäjä jaloille ja sääriille.



Easy Step
kengät

Sopii käytettäväksi

- suonikohju- ja diabetespotilaille
- jos joudut seisomaan tai kävelemään pitkään
- kylmille, väsyneille ja turvonneille jaloille
- niveltulehduksen hoitoon
- raskauden aikana

Laaja valikoima
**TERAPEUTTISIA
NAISTEN KENKIA**
(kengissä nestevirtapohjalliset jo valmiina)

Olemme mukana seuraavassa tapahtumassa: JALKAPÄIVÄ

Paikka: Tampereen Diabetesyhdistys ry
Osoite: Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere
torstaina 10.9.2020 klo 13-17

bodianna@bodianna.fi • P. 040 686 1450

Teemaviikot syksyllä

Sydänviikko

Sydänviikkoa vietetään 27.9.-4.10.2020. Sydänviikon teemana on Retkeillään yhdessä.
Maailman sydänpäivää vietetään tiistaina 29.9.2020.

Maailman elvytyspäivää vietetään perjantaina 16.10.2020.

Selkäviikko

Selkäviikkoa vietetään 12.-18.10.2020 ja **Maailman selkäpäivää** vietetään perjantaina 16.10.

Selkäviikon tavoitteena on tuoda esiin selän terveyden ja hyvinvoinnin tärkeyttä sekä rohkaista ihmisiä pitämään huolta selän toimintakyvystä ja pysymään aktiivisina.

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



Nyt FreeStyle Libre 2 -järjestelmän valinnaiset glukosin hälytykset, ilman sormenpäämittauksia¹



VAPAA NUKKUMAAN

ILMAN LANSETTEJA²

Sensoroiva glukosiseurantajärjestelmä, joka antaa glukosilukemat päivin ja öin enintään 14 vuorokauden ajalta – nyt mukana valinnaiset matalan ja korkean glukosin hälytykset.


FreeStyle
Libre 2
FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM


life. to the fullest.[®]
Abbott

1. Sormenpäästä on otettava pistonäyte, jos glukosin hälytykset tai -lukemat eivät vastaa oireita tai odotuksia. 2. Sensorin skannaamiseen ei tarvita lansetteja. ©2020 Abbott. FreeStyle, Libre, ja siihen liittyvät tavaramerkit eri lainkäyttöalueilla omistaa Abbott Diabetes Care Inc. Muut tavaramerkit ovat omistajansa omaisuutta. Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamistarkoitukseseen, eikä niissä ole todellisia potilaita tai potilastietoja. Tuotteiden saatavuus vaihtelee maakohtaisesti. ADC-18461 v1.0 01/20. Abbott Oy, Diabetes Care - Linnoitustie 4 - 02600 Espoo. Puh: 0800 555 500

MINIMED™ 670G -JÄRJESTELMÄ

MAAILMAN ENSIMMÄINEN ITSESÄATELEVÄ INSULIINIPUMPUJÄRJESTELMÄ^{1,2,3}

Käyttäjän vuorovaikutusta vaaditaan.



Lue lisää osoitteessa: mmc.medtronic-diabetes.fi/minimed670g/

1. Iturralde E, et al. The Diabetes Educator. 2017; 43(2):223 – 232.
2. Bergenstal, R. M. et al. Jama. 2016; 316 (13): 1407 – 1408.
3. Gärg SK et al. Diabetes Technol Ther. 2017 Mar;19(3):155-163.

Medtronic Finland Oy
Lentäjätie 3, 01530 Vantaa, Finland

© 2018 Medtronic. Kaikki oikeudet pidätetään.
UC201902718 FI

Medtronic
Further. Together



Koronavirus voi laukaista tyypin 1 diabeteksen – tai sitten ei

Verkkotoimittaja Pirita Salomaa, Diabetesliitto

Brittiläisessä Nature-tiedelehdessä julkaistiin juhannuksen jälkeen uutinen, jonka mukaan koronaviruksen ja tyypin 1 diabeteksen puhkeamisen välillä voi olla yhteys. Uutisessa kerrottiin saksalaisesta nuoresta, jolle oli koronavirustaudin jälkeen puhjennut tyypin 1 diabetes, ja hoitava lääkäri arvioi, että syypää oli koronavirus.

Saksalaislääkäarin näkemystä tukee uutisen mukaan australialaisen professori Paul Zimmetin ja eräiden muiden tutkijoiden kanta: Nature kirjoittaa Zimmetin kuuluvan siihen laajenevaan tutkijoiden jouk-

koon, joka uskoo, että koronavirus saattaa aiheuttaa tyypin 1 diabeteksen puhkeamisen.

Tutkijoiden arvio perustuu sekä todettuihin diabetestapauksiin että niihin koronaviruspotilaisiin, joiden verensokeri ja ketoaineet ovat koronataudin sairaalahoidon alkaessa olleet erittäin korkealla.

Otsikon pitää puhutella

Naturen alkuperäinen uutinen ja useat sen perusteella muihin kanaviin tehdyt jutut oli rakennettu siten, että pelkän otsikon ja jutun alun lukeminen saattoi johtaa suoraan viivaiseen päätelmään: koronaviruksella ja diabeteksen puhkeamisella on yhteys.

”Diabetestutkimuksesta kiinnostuneen kannattaa lukea muutakin kuin tutkimusuutisen otsikko ja kärki. Usein vasta koko teksti avaa näkyvän siihen, mitä uutinen käytännössä tarkoittaa.”

Tosiasiaa uutinen nosti esiin myös muita näkökantoja. Esimerkiksi professori Navveed Sattar ja diabetestutkija Abd Tahrani Glasgowin ja Birminghamin yliopistoista Englannista kommentoivat, että tarvitaan vielä runsaasti lisää näyttöä ja tutkimusta ennen kuin mahdolliset yhteydet koronaviruksen ja diabeteksen – niin tyypin 1 kuin tyypin 2 – puhkeamisen välillä voidaan osoittaa.

Uutinen onkin tyypiesimerkki siitä, kuinka lääketieteellisestä tutkimuksesta usein uutisoidaan. Otsikkoon ja kärjeksi nostetaan seikka, jonka uskotaan herättävän eniten kiinnostusta, huolta tai iloa – riippumatta siitä, kuinka hyvin kyseinen asia kuvastaa koko jutun tai alkuperäisen tutkimusartikkelin sisältöä ja johtopäätöksiä.

Ei sittenkään vielä rokotetta

Usein vetävästi otsikoitu diabetestutkimusaihe on Tampereen yliopistossakin tehtävä rokotetutkimus. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää rokote, jonka avulla voitaisiin ennalta ehkäistä tyypin 1 diabetesta.

Kun suomalaismediat kertoivat toukuussa uutisotsikoissaan, että tyypin 1 diabetekseen on kehitetty rokote, hieraisi moni rokotetutkimusta seurannut ehkä silmiään. Onhan tiedossa ollut, että kliinisiä tutkimuksia ihmisillä ei vielä ole tehty. Ja että rokote ehkäisisi vain enteroviruksen aiheuttamaa diabetesta.

Koko jutun lukeminen asetti otsikon oikeisiin mittasuhteisiin: jutussa kerrotaan tutkimuksessa otetusta edistysaskeleesta eli kliinisten tutkimusten aloittamisesta sekä todetaan, että tähän asti saavutetut tulokset vasta viittaavat rokotteen suojaavaan vaikutukseen.

Tiedä mitä luet

Se, että diabetestutkimuksesta uutisoidaan, on tärkeää ja arvokasta. Uutiset tarjoavat uutta tietoa ja parhaimmassa tapauksessa luotettaviin tutkimustuloksiin perustuvaa toivoa hoitomuotojen kehityksestä. Uutisoinnilla on merkitystä myös diabetestutkijoille: tutkimustulosten tekeminen näkyväksi on vaikuttava viesti myös tutkimuksen rahoittajien suuntaan.

Yksittäinen tutkimustulos ja siitä laaditut uutiset ovat kuitenkin vain osa palapeliä, jota diabetestutkijat ympäri maailman kokoavat. Tutkimusuutisten merkityksen ymmärtäminen vaatii usein sitä, että lukijalla on käsitys siitä, miten uutinen kytkeytyy aiempaan tutkimustietoon.

Diabetestutkimuksesta kiinnostuneen kannattaa lukea muutakin kuin tutkimusuutisen otsikko ja kärki. Usein vasta koko teksti avaa näkyvän siihen, mitä uutinen käytännössä tarkoittaa. Jos verkkouutisessa on linkki alkuperäiseen tutkimusartikkeliin, kannattaa sitä klikata.

Diabetestutkimussäätiön verkkosivuilta osoitteesta www.diabetestutkimus.fi/tutkimusuutisia löytyy linkkejä Suomessa julkaistuihin diabetestutkimusuutisiin vuosina 2018-2020. Niihin tutustumalla ja sivua seuraamalla saa kuvan siitä, miten korkeatasoinen diabetestutkimus Suomessa etenee.

Tunne arvosi

- mitä laboratoriotulokset kertovat?

diabeteshoitaja Outi Viljanen

Määräjoin tehtävät laboratoriotutkimukset ovat osa diabeteksen hyvää hoitoa. Omista tuloksistaan on hyvä olla perillä, tiedätkö sinä omat arvosi? Listan viitevälit ovat aikuisten arvoja.

Sokeritasapaino

- B-HbA1c eli sokerihemoglobiini: Kuvas-
taa pitkäaikaista verensokeritasoa. HbA1c
kertoo, kuinka paljon glukoosia on keski-
määrin kiinnittynyt veren punasolujen he-
moglobiiniin edellisen 6–8 viikon aikana.
Yleinen tavoite on alle 53 mmol/mol, mut-
ta yksilöllinen tavoite voi olla korkeampi.

Munuaisten toiminta

- S-Krea: Verestä mitattava munuaisten
toimintaa kuvaava kreatiniiniarvo. Viitear-
vo on miehillä alle 100 mikromoolia/l, nai-
silla alle 90 mikromoolia/l.

- GFR: Arvo kuvaa munuaiskerästen
suodatusnopeutta. Viitearvo 60-90 ml/
min/1,73 m². Viitearvoihin vaikuttaa hen-
kilön ikä.

U-alb/Krea: Alkavista munuaismuutoksista
kertoo vähäisten valkuaismäärien erittymi-
nen virtsaan eli mikroalbuminuria. Aamun
ensimmäisestä virtsasta voidaan tutkia virt-
san albumiinin ja kreatiniinin suhde. U-alb/
Krea:n tavoite alle 3 mg/mmol

cU-Alb: Tarkin menetelmä on määrittää
albumiinin erityis virtsaan yön aikaisesta
virtsaneräyksestä cU-Alb:n tavoite on alle
20 mikrogrammaa/minuutissa
Maksan toiminta

- P-Alat: Maksaentsyymien määrää veressä
tutkitaan diabetes- ja kolesterolilääkityk-
sen yhteydessä sekä rasvamaksan toteamiseksi ja seurannassa. Arvo kohoaa usein myös runsaan alkoholinkäytön yhteydessä. Arvon tulisi olla miehillä alle 50 U/l ja naisilla alle 35 U/l.

Veren rasvat (lipidit)

- fS-Kol: kokonaiskolesterolin tavoite on
alle 4,5 millimoolia litrassa

- fS-Kol-HDL: verisuonia suojaavan
HDL-kolesterolin tavoitearvo on miehillä
yli 1,0 mmol/l, naisilla yli 1,2 mmol/l

- fS-Kol-LDL: terveydelle haitallisen
LDL-kolesterolin tavoitearvo on alle 2,5
mmol/l, valtimotautia sarastavilla alle 1,8
mmol/l

- fS-Trigly: triglyseridien (veren rasvaisuus)
tavoitearvo alle 1,7 mmol/l

Kilpirauhanen

- tyreotropiini TSH: säätelee kilpirauhas-
hormonien eritystä. Viiteväli on 0,27- 4,2
mU/l

- tyroksiini, vapaa: P -T4-V Viiteväli 11,0
- 22,0 pmol/l

Kilpirauhasnäytteet otetaan ennen klo
10.00!

Lyhenne kertoo, mistä näytteestä tutki-
mus tehdään

P/S plasma/seerumi eli verinäyte

fp/fs plasma/seerumi eli verinäyte, jota
edeltää 12 tunnin paasto

U virtsanäyte

cU/dU keräysvirtsanäyte

F ulostenäyte

Jos sinulla on insuliininpuutosdiabetes,
sinun ei tarvitse paastota vaan voit syödä
pienen aamupalan ennen kaikkia labora-
toriotutkimuksia.

Lloista ja reipasta menoa liikuntaleirillä

Teksti ja kuvat: Pia Nykänen

Lasten liikunta leiri saatiin pidettyä au-
rinkoisessa ja kesäisessä säässä elokuun
ensimmäisenä viikonloppuna Varalan
Urheiluopistolla. Yhdistys noudatti sekä leirin
suunnittelussa että toteutuksessa Suomen halli-
tuksen ja THL:n ohjeistuksia. Liikuntaleiri on yksi
yhdistyksen suosituimmista toimintamuodoista
ja sekä lapset että vanhemmat olivat iloisia, että
leiri pystyttiin järjestämään.

Leiri oli suunnattu 9-12-vuotiaille ja mukana me-
nossa oli 14 lasta Pirkanmaalta. Tyttöjä oli kym-
menen ja poikia oli neljä. Kerran liikuntaleirillä
mukana olleet haluavat usein seuraavana kesänä
uudelleen mukaan leirille ja niinpä leirillä oli sekä
jo useamman kerran mukana olleita konkareita
että ensikertalaisia. Monelle leiri on myös ensim-
mäinen paikka, missä he pääsevät tapaamaan
toisia diabeetikkolapsia ja ovat ensimmäistä ker-
taa yötä poissa kotoa.

Lasten mukana leirillä oli kolme diabetekseen
hoitoon perehtynyttä ohjaajaa Pia, Päivi ja Ninja
sekä Kesäduuni OP:n piikkiin – kampanjan tuella
palkattu apuohjaaja Eevi. Liikunnanohjauksesta
vastasivat Varalan urheiluopiston liikunnanoh-
jaajat.

Leiriohjelmassa oli monenlaista ulko- ja sisäliikun-
taa vauhdikkaasta palloilusta rentoutumiseen.
Palloilua oli sekä sisällä että ulkona ja suosituim-
mat palloilut olivat norsufutis ja koripallo. Luuta-
tai harjasäpä taas sai hämmennyksen leiriläisten
kasvoille. Voiko muka luudalla pelata säpää? Kyllä
voi, se tuli todistettua! Sisäliikunnassa taas harjoi-
tettiin palloilun ohessa keuhko- ja tasapaino-
noa sekä rentoutumista. Lauantaina apuohjaaja
Eevi tutustutti leiriläiset cheerleadingin maail-
man. Uinti on ollut vuodesta toiseen leiriläisten
mielistä mukavinta leirillä, joten molempina lei-
ri-iltoina ennen iltapalaa pulahdettiin altaaseen
polskimaan ja leikkimään pötkylöillä, palloilla ja
patjoilla. Vaikka viikonloppu oli täynnä ohjelmaa,
jätettiin myös vapaa-ajalle aikaa.



Liikunnan lomassa käytiin välillä juomassa ja
tankkaamassa evästä. Liikuntajaksojen välissä
taas käyntiin syömässä kunnan ateriat. Ennen
aterioita mitattiin joukolla verensokerit ja lasket-
tiin miten paljon lautasella on hiilihydraatteja. Hi-
lareiden laskenta oli lapsilla jo hienosti hallussa ja
aikuiset lähinnä varmistivat, että hiilarit ja insuliini-
annos on laskettu oikein.

Turvallisen yön takaamiseksi yöhoitaja Ninja kävi
mittaamassa yöllä kaksi kertaa jokaisen lapsen
verensokerin. Leiriläisille syötettiin banaania, lei-
pää tai tuoremehua, jos heidän verensokerinsa
laski liian matalalle yön aikana.

Lapset saivat leiriltä uusia kavereita ja näkivät, mi-
ten muut hoitavat diabetesta joko pistoksilla
tai insuliinipumpulla käyttämällä. Oli kiva kuun-
nella, miten lapset puhuivat keskenään diabetek-
sestä ja sen hoitamisesta.

Leiritunnelmia päivitettiin yhdistyksen Facebook-
ja Instagram-tileille, joista voi käydä katselemassa
viikonloppuun toimintaa.

Kiitos Varalan Urheiluopistolle, sillä järjestelyt
sujuivat jälleen kerran hyvin ja suunnitelmien
mukaan. Kiitos myös Comed Oy:lle, joka lahjoitti
Glucoboosterit lapsille. Leirijärjestelyihin saimme
toimintatukea Suomen Diabetesliitolta.

Ensi kesänä taas leireillään!





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

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 €

Diabeteslääkärit

Pirjo Ilanne-Parikka, sis. el, diabe-

teksen hoidon erityispätevyys

Jorma Lahtela, sis.el., diabeteksen

hoidon erityispätevyys

Ajanvaraus p. 045 358 2505

Toimistomaksu lääkärin vastaan-

oton yhteydessä

jäsenet 12 €, muut 22 €

peruuttamaton aika 108 €

Mittausten hinnat 2020

- Verensokerimittaus jäsenet 4 €, muut 7 €
- Verenpainemittaus jäsenet 4 €, muut 7 €
- Sokerihemoglobiini (HbA_{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: Pia Nykänen