

# Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

3 | 2021



- Toivejutut:
  - Plantaarifaskiitti
  - Lääkkeiden yhteisvaikutukset

- Syksyn toiminta
- Lasten leirin kuvakooste



### 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

Ohjaukset	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	
- Ohjaukset	

### 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
- ravitsemusterapeutti, p. 045 348 3069

## 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 yritykset voi olla kannatusjäsen!*

## PÄÄKIRJOITUS

### Puheenjohtajan katsaus

Olen ollut puheenjohtajana nyt reilun puoli vuotta. Ajattelin tarttua muutamaan asiaan ja kirjoittaa niistä teille, hyvät TrenDin lukijat. Yhdistyksemme on toiminut viime vuodet Lähteenkadun tiloissa. Tontin omistava Sara Hildénin Säätiö on suunnitellut lisärakentamista kyseiselle tontille. Moni asia on tällä hetkellä jumissa neuvottelujen takia. Taloyhtiössä monet remontit on siirretty tulevaisuuteen, koska on haluttu tietää miten säätiön suunnitelmat tulevat toteutumaan. Taloyhtiön kokouksessa 15.6. asiasta ei juuri uutta tietoa tullut, koska mitään ei ole vielä sovittu. Neuvottelut jatkuvat, ja tiedotamme kun päätöksiä on tehty.

Nämä Asunto Oy Akonpuiston ja Sara Hildénin Säätiön suunnitelmat ovat sysänneet meidän yhdistyksemme miettimään tulevaisuuttamme. Onko toimitilamme jatkossakin tässä? Teemmekö yhteistyötä jonkun toisen yhdistyksen kanssa? Vai onko vaihtoehto myydä nykyinen toimitilamme? Monenlaisia keskusteluja on käyty yhdistyksen hallituksen ja toiminnanjohtajan kanssa. Tästäkin tiedotetaan jäsenistölle, kun asiasta tiedetään enemmän.

Yhdistyksen hallitukseen on kuulunut jo vuosia erilaisia erityisasiantuntijoita, muun muassa lääkäreitä ja kansanedustajia. He ovat yhdistyksen edunvalvonnan ja vaikuttamisen kannalta tärkeitä kanavia. TrenDi-lehteen on pyydetty pääkirjoituksia eri asiantuntijoilta. Pääkirjoitukset pyydetään kirjoittajilta varhaisessa vaiheessa, eikä silloin tiedetä, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Puheenjohtajana voin vakuuttaa ja rauhoittaa, että olemme edelleen poliittisesti sitoutumaton yhdistys.

Pitkälti toista vuosikymmentä valmisteltu sosiaali- ja terveystalouden uudistus eli sote on saanut viimeisen sinetin eduskunnan suuren salin äänestyksessä. Keskiviikkona 23.6. eduskunta äänesti sote-uudistuksen hyväksymisen puolesta. Tällä on mahdollisesti vaikutuksia myös sote-yhdistysten toimintaan. Onkin mielenkiintoista nähdä, miten meidän yhdistystoimintamme muotoutuu uudessa hyvinvointialueessa. Rahoitus sote-yhdistyksille on myös muutosten kourissa. Toivoa sopii, että roolimme nähdään tärkeäksi ja vaikuttavaksi.

Koronaa ei voi tässä-kään kirjoituksessa jättää huomiotta. Tätä kirjoittaessani on koronarajoituksia voitu purkaa, ja elämä on hiukan palannut normaalimpaan uomaan. Rokotukset ovat edenneet vauhdilla. Toiveissa siis olisi, että syksyllä yhdistyksemme toiminta voisi jatkua normaalina. Odotan innolla teidän tapaamistanne eri tapahtumissa!



Vuosi 2021 on yhdistyksemme näkökulmasta ollut erityisesti tunnetuksi ja näkyväksi tekemisen vuosi. Olemmekin näkyneet lehdistä, radiossa, televisiossa ja videoissa eri foorumeilla. Olemme saaneet olla vaikuttamassa monissa eri yhteyksissä Pirkanmaalla. Tästä on hyvä jatkaa kesälomien jälkeen. Kiitos kaikille teille diabetesyhteisön jäsenille!

Terveisin pj. *Jaakko Hyytinen*

**Tampereen Diabetesyhdistys ry**

## KUTSU

**YLIMÄÄRÄISEEN YHDISTYSKOKOUKSEEN**

Ajankohta: **Tiistaina 14.9.2021 klo 18.00**  
 Paikka: Tampereen Diabetesyhdistyksen toimiloissa, Lähteenkatu 2-4

**Asia:** Kokouksessa käsitellään Tampereen Diabetesyhdistyksen omistaman liikehuoneiston myymistä. Kahvitarjoilu!

Kokoukseen osallistuminen edellyttää ennakoimista. Kokoukseen voi osallistua myös etäyhteydellä. Etäyhteydellä osallistuvalla täytyy olla käytössään toimiva sähköpostiosoite, tietokone, tabletti tai älypuhelin, jossa on toimiva mikrofoni sekä nettiyhteys. Kokoukseen etäyhteydellä osallistuvat saavat kokousmateriaalin sekä kokouksen linkin sähköpostiinsa ilmoittautumisajan päätyttyä.

Kokoukseen ilmoittautuminen viimeistään 12.9.2021 mennessä yhdistyksen toimiston sähköpostiin [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi) tai puh. 045 358 2505. Ilmoittautumisessa tarvitaan osallistujan nimi, puhelinnumero ja sähköposti.



**Syksyn toimintaa on suunniteltu kevään ja kesän aikana. Suunnittelussa on otettu huomioon jäsenistöltä saatu suullinen ja kirjallinen palaute sekä sähköisen jäsenkyselyn vastaukset.**

Jäsenkyselyssä tuli paljon kiitosta yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta ja palveluista. Kiitosta tuli etenkin diabeteshoitajan vastaanottoinnasta ja yleisöluennoista. Luentojen striimausta toivottiin jatkossakin. Saimme myös palautetta, että toiminta ei ole tasapuolista yhdistyksen toimialueella. Tämä asia on otettu huomioon sekä syksyn että ensi vuoden toimintaa suunniteltaessa. Syksyllä on luvassa vanhoja ja tuttuja, mutta myös uusia toimintoja.

Stea-avustusten pieneminen, sote-uudistus ja taloyhtiön kiinteistöasia tuovat yhdistyksen toimintaan haasteita, kuten puheenjohtajan terveissä käy ilmi. Yhdistyksen hallituksella riittää syksyllä pohdittavaa ja voi olla, että asioista kysytään myös jäsenistön mielipidettä syksyn aikana.

### Monipuolisia luentoja ja tapahtumia

Tampereella yleisöluennot jatkuvat yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa, ja kaikki luennot striimataan. Syksyllä aloitamme luentoyhteistyön Kangasalla Valkeakoski-opiston ja Nokialla Pirkan opiston kanssa. Kangasalla on syksyllä luvassa viiden luennon diabetesluentosarja, ja sama luentosarja toteutetaan keväällä 2022 Nokialla. Nokian syksyn

yleisöluento käsittelee kolesterolia, ja se striimataan. Luopioisten luennolla taas perehdytään uniapneaan. Se toteutetaan yhteistyössä Valkeakoski-opiston kanssa. Virtain-Ruoveden yleisöluento on vielä suunnitteilla. Pirkkalan yleisöluennot suunnittelee ja toteuttaa Pirkkalan alaosasto, joka juhlistaa loppuvuodesta 10-vuotista taivaltaan. Toivottavasti voimme syksyn tullen jälleen jalkautua diabetestapahtumien merkeissä hyvinvointikeskuksiin, lähitoreille ja kauppakeskuksiin. Yhdistyksen toimistolla järjestetään erilaisia teemapäiviä, ja diabeteskahvila jatkuu kerran kaudessa vaihtuvin teemoin.

### Vertaistukea

Myös vertaistukiryhmät palaavat vähitellen korona- ja kesätauoilta. Joidenkin vertaisryhmien toiminta on tullut tiensä päähän, joidenkin ryhmien toiminta taas on muuttanut muotoaan, ja uutena ryhmänä aloittaa huovutusryhmä Villahurmos. Uusien vapaaehtoisten löytäminen mukaan toimintaan on haasteellista. Pitkään mukana olleet vertaisohjaajat eivät jaksa enää luotsata ryhmiä, joten uusia aktiivisia toimijoita kaivataan mukaan. Uusia ryhmiä ja kerhoja perustetaan tarpeen mukaan.

Tampereen ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden ohjaamat vesiliikunta- ja kuntosaliryhmät jatkuvat jälleen syksyllä, joskin pienemmällä ryhmäkoolla. Yhdistyksen tiloissa jatkuvat jäsenille ilmaiset Footbic-jalkajummat, ja luvassa on myös liikuntalajikokeiluja.

Maksuttomia tapahtumia järjestessämme olemme harmiksemme huomanneet, että osa ilmoittautuneista jättää tulematta tilaisuuksiin. Tästä syystä jatkossa perimme aiheutuneista järjestelykuluista 30 euroa, mikäli ilmoittautunut jättää tulematta, eikä peru osallistumistaan.

### Monipuolista palvelua

Yhdistyksen tiloissa pitävät vastaanottoa diabeteksen erikoislääkärit Pirjo Ilanne-Parikka ja Jorma Lahtela. Jalka-asioissa voi kääntyä jalkojenhoitaja Leena Kakon puoleen. Yhdistyksen diabeteshoitajalle voi varata vastaanottoajan tai vain poiketa kysymään neuvoja. Keväällä yhdistyksen palvelut monipuolistuivat, kun ravitsemusterapeutti Niina Matikka aloitti vastaanottotoiminnan yhdistyksen tiloissa. Jos liikunta-asiat mietittävät, voi kysyä minulta vinkkejä ja neuvoja.

Hyvää ja aktiivista syksyä kaikille! Pia Nykänen

## Terveys- ja sosiaalipalvelujen asiakasmaksuihin muutoksia heinäkuussa

Tiedetään, että ihmisten ja perheiden arki voi ajautua kohtuuttoman hankalaksi sairastamisen kulujen vuoksi. Vuonna 2020 jo yli 660 000 sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksua päätyi ulosottoon. Määrä kasvoi lähes 50 prosentilla edellisvuoteen verrattuna.

Asiakasmaksuista säädetään asiakasmaksulais- ja -asetuksessa. Asiakasmaksulakiin on tehty muutoksia, joilla halutaan edistää terveyden tasa-arvoa ja hoidon saatavuutta. Uudistettu asiakasmaksulaki astui voimaan 1.7.2021.

Diabetesta sairastaville asiakasmaksulain merkittävimpiä muutoksia on esimerkiksi perusterveydenhuollon hoitajakäyntien muuttuminen maksuttomaksi. Diabeteshoitajavastaanottoista on peritty aiemmin vaihtelevia maksuja, mutta nyt niitä ei enää saa perusterveydenhuollossa periä. Myös alle 18-vuotiaiden poliklinikkamaksut poistuvat, millä on merkitystä monen sellaisen perheen taloudelle, jossa lapsi sairastaa diabetesta.

Vuoden 2022 alusta tulee voimaan toinen merkittävä muutos, kun maksukattoa kerryttävien palvelujen piiriä laajennetaan. Suurin muutos on, että jatkossa maksukattoa eli vuotuista maksujen omavastuuosuutta kerryttävät myös suun terveydenhuollon maksut tutkimuksesta ja hoidosta. Lisäksi maksukattoon lasketaan muun muassa tilapäisestä kotisairaanhoidosta ja tilapäisestä kotisairaalahoidosta perittäviä maksuja. Maksukatto säilyy 683 eurossa. Asiakkaan pitää edelleen seurata itse maksukaton täyttymistä.

”Diabetesta sairastaville asiakasmaksulain merkittävimpiä muutoksia on esimerkiksi perusterveydenhuollon hoitajakäyntien muuttuminen maksuttomaksi.”

### Myös sote tuo muutoksia

Diabetesliitto antoi lausuntonsa lakiluonnoksesta ja oli kirjallisesti kuultavana sosiaali- ja terveysvaliokunnan käsitellessä lakiuudistusta. Kaikki liiton ajamat muutokset, kuten seulontatutkimuksina tehtävien silmänpohjankuvausten maksuista luopuminen, eivät toteutuneet, mutta liitto piti muutoksia oikeansuuntaisina ja palvelujen saatavuutta parantavina. Asiakasmaksulakia uudistetaan kokonaisuutena myös lähivuosina sote-uudistuksen yhteydessä.

On hyvä muistaa, että kunta, tulevaisuudessa hyvinvointialue, voi päättää periä asiakasmaksulainsäädännössä määriteltyjä enimmäismaksuja pienempiä maksuja tai jättää maksut kokonaan perimättä. Diabetesyhdistysten kannattaa seurata kuntansa palvelumaksuja ja ottaa ne tarvittaessa puheeksi. On järkevää taloudenpitoa varmistaa, että ihmiset saavat oikea-aikaista hoitoa, eivätkä jää maksujen pelossa hakeutumatta palveluihin. Näin estetään terveysongelmien paheneminen ja siitä koituvat suuret erikoissairaanhoidolliset kustannukset.

Jos et selviä terveyskeskus-, poliklinikka- tai sairaalamaksuistasi, ota aina heti yhteys suoraan sinne, mistä sait palvelua. Kaikkiin maksuihin voi hakea muutosta. Maksuja voidaan jättää perimättä, niihin voi saada toimeentulotukea tai esimerkiksi sairaalamaksuille voidaan tehdä maksusuunnitelma sopivin kuukausierin. Ensisijaisesti laki määrää, että jos maksut vaarantavat henkilön tai perheen toimeentulon, tulisi maksuja alentaa tai jättää ne kokonaan perimättä, eikä ohjata asiakasta hakemaan toimeentulotukea maksuista selvittääkseen.

### Laura Tuominen-Lozic

sosiaali- ja terveyspoliittinen asiantuntija  
Diabetesliitto

laura.tuominen-lozic@diabetes.fi, 0400 723 655

## Kipua kantapäessä – plantaarifaskiitti?

**Plantaarifaskiitti** on yleisimpiä jalkakivun aiheuttajia. Noin 10–15 prosenttia ihmisistä sairastaa sen elämänsä aikana. Vaiva voi tulla missä iässä vain, mutta yleensä se koettelee 40–60-vuotiaita. Se on myös juoksijoiden tavallisimpia vaivoja.

Naisilla vaihdevuosilla saattaa olla yhteys oireen ilmentymiselle. Ikääntyessä plantaarifaskan riski voi lisääntyä, sillä iän myötä jalan rasvapatja ohenee, kalvorakenteet heikkenevät ja myös askellus saattaa muuttua. Vaiva saattaa turhauttaa, koska se ei tunnu paranevan millään, vaan kipuilu jatkuu kuukausia.

Plantaarifaskia eli kantakalvo on jalkapohjan kalvojänne, joka tekee jalkojen rakenteesta vahvan ja samaan aikaan myös joustavan. Se auttaa pitämään yllä jalan kaartaa ja tukee liikettä. Kävelyn ponnistusvaiheessa kantakalvo venyy, ja ponnistuksen jälkeen se auttaa palauttamaan jalkapohjan takaisin kaarelle. Se toimii kuin kuminauha. Jos kuminauha menettää kimmoisuutensa, askel ei enää ole yhtä joustava ja vaivaton. Kantakalvo tukee jalkaholvia, vaimentaa iskua ja on osana alaraajan kineettisessä ketjussa. Plantaarifaskia on kiinni kantaluussa ja kiinnittyy muun muassa varpaiden koukistajajännteiden jännetuppiin. Käveltäessä plantaarifaskia venyy varpaiden työntövaiheessa. Jokaisella askeleella kalvojänne saa siis venytyksen. Plantaarifaskia on eräänlainen iskunvaimennin jalkapohjassa, joka rasittuu vahvasti, jos askellus ei rullaa vapaasti. Kun kiinnityskohta kantaluussa rasittuu, plantaarifaskian kiinnityskohtaan kantapäessä voi syntyä tulehdus, josta plantaarifaskiitin raastava kipu aiheutuu jokaisella askeleella.

Plantaarifaskiitista käytetään myös termiä plantaarifaskioosi tai faskiopatia eli kantakalvon rappeuma, koska kyseessä ei ole niinkään tulehduksellinen kiputila, vaan pitkittynyt

oireyhtymä. Monet kutsuvat sitä myös kanta-luupiikiksi tai luupiikiksi, koska röntgenkuvuissa näkyy pieni luinen uloke. Sitä kutsutaan myös monesti krooniseksi kantapääkivuksi.

### Mistä johtuu?

Syytä on monia, ja usein vaiva syntyykin eri tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Vaivat alkavat yleensä pikkuhiljaa. Yleisin syy on tavallista suurempi jalkaterän rasitus tai voimakas ponnistus esimerkiksi pitkän vaelluksen tai juoksu-harrastuksen aloittamisen jälkeen. Myös perinteisen työpöydän vaihtaminen säätöpöytään voi kipeyttää kantapään, jos siirtyy kertaheitolla istujasta seisojaksi. Jalkaterän virheasennot, rakenteelliset syyt (esimerkiksi latta- tai kaarijalkaisuus), ylipaino sekä seisomatyö voivat altistaa vaivalle. Myös nilkan liikkeen alentuminen esimerkiksi pohjelihaksen kireyden vuoksi voi altistaa plantaarifaskialle. Jalkaterän, pohkeen ja varpaiden lihasten sekä akillesjänteen huono kunto eli heikko voima ja joustavuus (elastisuus) altistavat jalkapohjan kivuille. Kova alusta sekä epäsojivat ja kuluneet jalkineet voivat myös altistaa vaivalle.

### Mistä tunnistaa?

Tyypillisin oire on terävä ja paikallinen kipu lähellä kantaluuta. Kipu paikallistuu kantapään etupuolelle tai sisäsyrylälle, mutta kipua voi esiintyä myös kantakalvon keskiosassa. Kantapään kuormittaminen pahentaa kipua, lepo taas helpottaa sitä. Ulkoisesti kantapää on normaalin näköinen, eikä turvotus kuulu plantaarifaskiitin tavallisiin oireisiin.

Kipu on usein pahin aamuisin sekä rasituksen alkaessa liikkeelle lähdeettäessä esimerkiksi pitkän istumisen tai seisomisen jälkeen. Kipu voi helpottua hetimitäin liikkeellelähdon jälkeen, mutta pahentuu, jos kuormitus jatkuu. Kantakalvo saa yön aikana olla lepotilassa ja aamulla se joutuu venymään, kun lähdemme kävelemään. Tästä johtuu se, että kipu on voimakkaimmillaan aamulla, ja ensimmäiset askeleet voivat tuntua kivuliailta. Kantakalvo kuitenkin tottuu vähitellen kuormitukseen, ja usein kantapääkipu vähenee askel askeleelta. Jalkaa kannattaakin hieroa ja venyttää ennen

nousemista. Myös paljain jaloin kävely kovalla alustalla on usein kivuliasta.

Plantaarifaskiitti oireilee usein vaihtelevalla voimakkuudella varsin lyhytkestoisesti ja se voi oireilla vain lievänä kipuna. Oireet voivat ilmetä ohimenevinä, muutaman päivän tai muutaman viikon kestävinä kipuina. Joskus vaivasta saattaa kuitenkin joutua kärsimään jopa vuoden verran. Vaiva voi myös uusia.

Kantapääkivun vuoksi on syytä hakeutua hoitoon 1–2 viikon sisällä, mikäli omatoimisista hoitokeinoista ei ole apua tai jos syy ei ole ilmeinen. Oireet ja lääkärin tekemä klininen tutkimus riittävät diagnoosiin. Röntgenkuva ei välttämättä tarvita. Kantapääkivu voi johtua myös muun muassa limapussin tulehduksesta, säärithermopinteestä, kantaluun rasitusmurtumasta tai akillesjänteen ongelmista. Näiden poissulkemiseen tarvitaan magneettitutkimus.

### Miten hoidetaan ja ehkäistään?

Ensisijainen hoito on lopettaa kipua lisäävää rasitusta, mutta liike on lääkettä plantaarifaskiitin hoidossa. Hoito ei keskity vain kantapäähän, vaan koko alaraajan liikeketjuun, koska jalkaterän virheasennot ja kuormitus vaikuttavat sen syntyyn. Vahvistamalla jalkaterän aluetta ja lisäämällä sen liikkuvuutta siitä tulee kuormitusta paremmin kestävä.

Plantaarifaskiitti paranee yleensä omia aikojaan, mutta vaiva voi kestää kauan. Hoito on pitkäkestoinen prosessi, joka edellyttää pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista harjoitteluun. Kun plantaarifaskiitista pääsee kerran eroon, se pysyy usein pois. Tosin on aika tavallista, että vaiva ilmestyy joskus tulevaisuudessa myös toiseen jalkaan.

Oireita voi helpottaa monella kotikonstilla. Levon lisäksi apua voi tuoda kipeän kohdan hierominen tennispallolla tai jääpaloilla. Myös tulehduskivulääkkeitä voi käyttää. Hoidossa ovat hyödyksi omatoimiset venytykset, esimerkiksi kantakalvon, pohkeen sekä akillesjänteen venytykset.

Rasituksesta johtuvaa kipua voidaan ehkäistä sopivilla jalkineilla, joissa on riittävä tuki jalkahol-

### Riskiä lisäävät:

- jalkaterän voimakas kuormitus
- toistuvat ponnistukset
- runsas seisominen
- kantapään toistuvat iskut (kanta-astujat)
- kireä ja heikko pohjelihas
- kireä akillesjänne
- jalkaterän asentovirheet
- huonot kengät
- ylipaino
- ikääntyminen

ville ja pehmustettu kanta. Osa ihmisistä hyötyy myös tukipohjallisista. Liiallisen, erityisesti kovalla alustalla tapahtuvan rasituksen välttäminen on aiheellista. Jalkaterän venyttely ennen rasitusta ja rasituksen jälkeen voi olla hyödyksi.

Kireitä kalvoja voi venyttää myös yöllä joko käytämällä yölastaa tai pohjetta venyttävää sukkaa, jossa varvasosaan on kiinnitetty remmi. Remmi vetää jalan suoraan kulmaan ja varpaat kohti säärtä. Jos venytshoidoista ei ole apua, jännekalvon rappeuman hoidoksi voidaan käyttää kortisonia pistoksena. Sen voi antaa korkeintaan kaksi tai kolme kertaa, ja kertojen välissä on oltava vähintään kolme viikkoa. Kortisonipistoksen vaikutus kestää yleensä noin kuukauden, mutta pidempiaikainen hyöty on epävarmaa. Kortisonihoidon yhteydessä on syytä tehostaa verensokerin omaseurantaa, koska kortisoni voi nostaa verensokeria. Jännekalvon rappeuma on usein hoidosta huolimattakin pitkäaikainen vaiva. Joissakin sitkeissä tapauksissa voidaan päätyä leikkaushoitoon. Leikkaushoidon tehosta ei ole luotettavaa tutkimusnäyttöä.

Plantaarifaskiittia voi yrittää ehkäistä pitämällä hyvää huolta jaloista. Liiku monipuolisesti, tee säännöllisesti jalkateriä vahvistavia ja liikkuvuutta lisääviä liikkeitä sekä rentouta jalkapohjaa esimerkiksi hieromalla sitä tennispallolla. Käytä jalkaan sopivia jalkineita ja valitse jalkineet käyttötarkoituksen mukaan. Koska liiallinen rasitus altistaa plantaarifaskiitille, lisää liikuntaa vähitellen. Ylipaino on myös yksi riskitekijä, joten paino kannattaa pitää kurissa.



**Hiero jalkapohjaa**  
Istu tuolille selkä suorana ja laita tennispallo jalkapohjan alle. Paina palloa hellävaraisesti ja liikuta sitä jalan alla eteen ja taakse 1–2 minuuttia. Pyörittele palloa, jolloin se hieroo jalkapohjaa. Venytä



2. Nosta varpaat ylös seinää vasten. Pidä jalkapohja alustassa ja tuo polvea kohti seinää. Pidä venytys 30 sekuntia. Toista 2 kertaa.



1. Nojaa seinään, toinen jalka takana päkiällä. Paina jalkaa kohti alustaa. Pidä venytys 30 sekuntia. Toista 2 kertaa.



3. Venytä jalkapohjaa ja nilkkaa. Tee liike paljain jaloin tai sukksillallaan. Seiso portaan tai muun tukevan korokkeen reunalla. Varpaat ja päkiä ovat korokkeen laidalla, muu jalkapohja ilmassa. Ota tarvittaessa tukea kaiteesta tai seinästä. Anna kantapäähän painua hitaasti alas niin, että tunnet venytyksen jalkapohjassa ja pohkeessa. Pidä jalka venytyksessä hetken ajan. Päästä venytys ja palaa jalan lihasten avulla alkuasentoon. Nouse seuraavaksi hitaasti varpaillasi ja palaa sitten hitaasti takaisin alkuasentoon. Pidä venytys 30 sekuntia. Toista 2 kertaa.

## Tuo verenpainemittarisi huoltoon

Tuo nyt Omron-verenpainemittarisi tarkistettavaksi ja kalibroitavaksi. Toimita mittarisi yhdistyksen toimistolle ke 6.10. mennessä. Myös mansetti pitää olla mukana. Mittarit lähetetään tarkistettavaksi lääkinnällisiä laitteita huoltavalle IRS-Medicalille.

### Huomio nämä asiat:

- Rikkinäistä mittaria ei voi korjata eikä kalibroida.
- Rikkinäinen mansetti voidaan vaihtaa, mansetin hinta on mallista riippuen 30-50 €.
- Mittarin paristoissa pitää olla riittävästi virtaa kalibrointia varten. Vaihda paristot, mikäli pariston merkkivalo vilkkuu.
- Paristot voidaan vaihtaa myös kalibroinnin yhteydessä. Hinta on n. 1 €/paristo.

Tarkistuksen hinta on jäsenille 40 € ja muille 45 € ja se maksetaan mittarin tuonnin yhteydessä. Tarkistetun mittarin voit hakea ti 26.10. lähtien. Muiden kuin Omron-mittareiden tarkistus ei ole tällä kertaa mahdollista.



## KANGASALA

### Kangasalan Diabeetikot

#### Diabeteskerho

Kerho on tauolla, kunnes ryhmälle löytyy uusi vetäjä.

Lisätietoja: Erja Korttesmaa p. 045 637 0210.

#### Äijärinki

Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai diabetriskissä oleville miehille.

Äijärinki kokoontuu kuukauden ensimmäinen torstai klo 18.00 Hengitysyhdistyksen Silmukellarissa, 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 itsellesi tai läheisellesi.

Kangasalan Sanomien Seurat toimivat-palstalla ilmoitetaan kerhot ja muut tapahtumat.

#### Kuhmalahden diabeteskerho

Kerho kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Kerhon aloitusajankohta ilmoitetaan myöhemmin. Tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla ja Kangasalan Sanomissa.

#### LUENTOSARJA

Paikka: Kangasalan kirjasto, Harjula-sali, Keskusaukio 2

#### Torstaina 2.9. klo 17.30–18.30

**Diabetes – mitä tarkoittaa ja miten ehkäistään?**

LT Pirjo Ilanne-Parikka

#### Torstaina 30.9. klo 17.30–18.30

**Ravitsemus – diabeteksen hoidon kulmakivi,**

ravitsemusterapeutti Niina Matikka

#### To 21.10 klo 17.30–18.30

**Diabeteksen hoitomuodot ja tulevaisuuden näkymät,**

diabeteslääkäri Atte Vadén, Mehiläinen

#### Ti 9.11. klo 17.30–18.30

**Katse jalkoihin,**

jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen, Diabetesliitto

#### To 9.12. klo 17.30–18.30

**Liikunta valtimosairauksien ehkäisyssä ja hoidossa,**

LT Tommi Vasankari, UKK-instituutti

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys ry ja Valkeakoski-opisto



## NOKIA

### RYHMÄTOIMINTA

#### Nokian diabeteskerho

Ryhmä on vertaistukiryhmä, jonne voivat tulla kaikki diabeteksen hoidosta kiinnostuneet tyyppiin 1 ja tyyppiin 2 diabeetikot ja heidän läheisensä.

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen tiistai klo 13.00–14.30. SPR:n tiloissa, **Pirkkalaistori 1, 2. kerros.** Kahvi ja pulla 3 euroa.

Syksyn kokoontumiset: 14.9., 12.10. ja 9.11.

**14.9** keskustelua liikunnasta ja yhdistyksen toiminnasta Nokialla, paikalla yhdistyksen toiminnanjohtaja Pia Nykänen

**12.10** diabeteshoitajan kyselytunti, paikalla yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen

#### Tyyppiin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tauolla, kunnes ryhmälle löytyy uusi vetäjä.

### YLEISÖLUENTO

#### Ravinto ja kolesteroli,

laillistettu ravitsemusterapeutti Niina Matikka

#### Maanantaina 25.10.2021 klo 18–19.00

Paikka: Nokian kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-Sali, Härkitie 6/ Välikatu 11.

Luennolla perehdytään ruoan ja elintapojen vaikutukseen veren kolesterolipitoisuuteen. Luennolta saat konkreettisia ja käytännöllisiä vinkkejä, millaisia ruokavalintoja kannattaa

suosia, mikäli pyrkii alentamaan veren kolesterolipitoisuutta tai haluaa ehkäistä kolesterolipitoisuuden nousua. Luento järjestetään yhteistyössä Pirkan opiston kanssa.

Yleisöluento on kaikille avoin ja maksuton. Suosittelemme **ennakkoilmoittautumista Pirkan opiston nettisivujen kautta**, jolloin saat tiedon, jos ohjelmaan tulee muutoksia. Ilmoittautuminen alkaa 10.8.2021.

Luentoa on mahdollista seurata verkon välityksellä, zoom-yhteydellä. Lisätiedot <http://www.pirkanopisto.fi/verkkoluennot>.



## PIRKKALA

### PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot  
Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri) p. 040 731 4270, [anneli.jylha@diabetes.fi](mailto:anneli.jylha@diabetes.fi)  
Paavo Rantala (rahastonhoitaja) p. 0400 722 517 [paavo.rantala@sekl.fi](mailto:paavo.rantala@sekl.fi)

**9.9.2021 klo 18.00 Yleisötilaisuus.**  
Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila. Diabetesta sairastavan uniterveys. Diabeteshoitaja Anneli Jylhä Diabetesliitosta.

**7.10.2021 klo 18.00 Yleisötilaisuus.**  
Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila. Diabetes ja silmät. Yrittäjä / Optikko Eija Grönfors ja Optometristi Susanna Ylipoti Pirkkalan Instrumentariumista.

**12.10.2021 klo 18.00. Syyskokous** Pirkkalan alaosasto. Pirkkalan ABC, Keisarinvuhta 2. Kaikki Tampereen diabetesyhdistyksen pirkkalalaiset jäsenet tervetuloa. Kahvitarjoilu.

**18.11.2021 klo 18.00 Yleisötilaisuus.** Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila. Diabetes ja ikääntyminen. Diabeteshoitaja Outi Viljanen Tampereen Diabetesyhdistyksestä.

### RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

**OMA-ryhmä**  
Oma-ryhmä on tyypin 1 diabeetikoiden tukiryh-

mä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon kohentaminen. OMA-ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin klo 18.00.

Tiedustelut: Matti Pirhonen, p. 050 3202 890, [matti.j.pirhonen@gmail.com](mailto: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, p. 0400 722 517, [paavo.rantala@sekl.fi](mailto:paavo.rantala@sekl.fi)

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

Muutokset mahdollisia.  
Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistyspaltilla.

Noudatamme voimassa olevia koronaohjeita tilaisuuksissamme.



## PÄLKÄNE

**Pälkäneen 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 Omatoiminen kuntosaliryhmä**  
Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvit-

taessa EloTähkästä.  
Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00.  
Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00.  
Ryhmä on maksuton.

### Yleisöluennot Kuorsaus ja uniapnea – myrkyä maakuuhooneessa?

erikoislääkäri Miikka Peltomaa  
Avaus: Risto Vierikka, Luopioisten maamiesseuran puheenjohtaja, kunnanvaltuutettu  
Keskiviikkona 15.9.2021 klo 18.00  
Juhlatalo Rautahovi, Rautajärventie 30  
Kahvit klo 17.30 alkaen.  
Järjestäjät: Luopioisten, Kuhmalahden ja Pälkäneen diabeteskerhot, Kangasalan Seudun Henkitysyhdistys ja Valkeakoski-opisto

### Diabetes osana arkea Miksi tyypin 2 diabetesta kannattaa hoitaa? Omahoidon kulmakivet ja hoidon tavoitteet

Etäluento 23.9. 2021 klo 14–15.30  
Diabeteshoitaja Outi Viljanen  
Luennolle voi osallistua kotoa käsin tai Hub Kukkiatalolla, Pereentie 1, Luopioinen. Kukkia-



## TAMPERE

### VERTAISTOIMINTA

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 diabetekonkari, tervetuloa mukaan!  
Syksyn kokoontumiset: 8.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 18.00.

**Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä**  
Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!

talolle mahtuu 10 henkilöä.  
Ilmoittaudu mukaan viimeistään 22.9. [outi.viljanen@tampereendabetesyhdistys.fi](mailto:outi.viljanen@tampereendabetesyhdistys.fi). Osallistumislinkin saat sähköpostiisi.



## VIRRAT

**Virtain diabeteskerho**  
Toiminta jatkuu syksyllä, mikäli koronarajoitukset sen sallivat.  
Seuraa Suomenselän Sanomien muistilistaa, tai ota yhteyttä Anneli Laurilaan p. 040 033 5580.



## RUOVESI

Haluaisitko perustaa kerhon tai vertaistukiryhmän tai onko mielessä tarpeellinen yleisöluennon aihe? Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi?  
Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: [pia.nykanen@tampereendabetesyhdistys.fi](mailto:pia.nykanen@tampereendabetesyhdistys.fi) tai p. 050 576 3313.

Syksyn kokoontumiset: torstaisin 19.8., 16.9., 14.10. ja 11.11. klo 16.00.  
Kysy lisää: Tellervo Yntälä, p. 040 741 8360.

**Diabetes ja näkö**  
Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyypin 1 diabeetikoille.

**Me voimme hyvin**  
Monipuolista keskustelua ruuasta. Meno on rentoa ja asu vapaa. Ryhmään vetäjänä toimii Klaus Lönnström, vertaistukija ja tuettava.  
Tervetuloa!  
Syksyn kokoontumiset: maanantaisin 6.9., 4.10. ja 1.11. klo 12.00.

**VERTULI**  
Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen



läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.  
Syksyn kokoontumiset: torstaisin 16.9., 7.10. ja 11.11. klo 17.00.

### Tyyppin 2 ryhmät

Jos olet kiinnostunut tyyppin 2 ryhmästä tai työikäisten ryhmästä, ota yhteyttä Liisaan, [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi).

### 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. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen 13.9.

### Keskustelukerho

Kerho toiminta jatkuu torstaina 2.9. klo 14.00 yhdistyksen tiloissa. Tule kahvittelemaan ja keskustelemaan kerhon jatkosta.

### Matkailukerho

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo

17.00 yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4, Tampere, Pekka Tammissalon johdolla, p. 040 577 3293. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen 1.9. klo 17.00.

### Huovutuskerho "Villahurmos"

Kyseessä on märkähuovutus, eikä aiempaa kokemusta huovutuksesta tarvita. Ryhmät kokoontuvat kerran kuukaudessa ja mukaan mahtuu neljä henkilöä.

Ryhmä 1: maanantaina 6.9. klo 15.00/ 2-3 h

Ryhmä 2: maanantaisin 13.9. klo 17.00/ 2-3 h

Ryhmä 3: maanantaina 20.9. klo 15.00/ 2-3 h

Ryhmä 4: maanantaina 27.9. klo 15.00/ 2-3 h

Hinta: Jäsenille maksuton, muille 5 €/ kerta ja kaikille materiaalimaksu (noin 5 euroa/työ).

Paikka: Höyläkatu 9, 33710 Tampere. Bussilinjat 6 ja 10.

Lisätietoja: Riitta Vainio, p. 040 556 8925, [vainiot@kolumbus.fi](mailto:vainiot@kolumbus.fi).

Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon p. 045 358 2505 tai [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi).

### LIIKUNTARYHMÄT

#### Footbic-jalkajumppa

Maanantai klo 14.00

30.8.-20.9.2021 (4 kertaa)

4.10.-25.10.2021 (4 kertaa)

1.11.-22.11.2021 (4 kertaa)

Hinta: ilmainen yhdistyksen jäsenille, muille 24 €.

Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat,

Lähteenkatu 2-4

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

Sitovat ilmoittautumiset p. 045 358 2505 tai

[tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi)

Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitamme 30 €.

#### Kuntosali

Tiistai klo 15.00-16.00

21.9.-12.10. ja 26.10.-30.11. 2021, ei viikolla 42

Hinta: 60 €/10 kertaa jäsenille, 112 €/10 kertaa ei jäsenille.

Paikka: TAMKin kuntosali, Delta-rakennus

(FimLab), käynti Ensietien kautta, rampin kautta

Ohjaaja: fysioterapeuttiopiskelijat

Keskiviikko klo 10.00-11.00

22.9.-13.10 ja 27.10-1.12.2021, ei viikolla 42

Hinta: 60 €/10 kertaa jäsenille, 112 €/10

kertaa ei jäsenille.

Paikka: TAMKin kuntosali, Delta-rakennus

(FimLab), käynti Ensietien kautta, rampin kautta

Ohjaaja: fysioterapeuttiopiskelijat

#### Vesiliikunta

Torstai klo 10.45-12.15

23.9.-14.10 ja 28.10-2.12.2021, ei viikolla 42

Hinta: 60 €/10 kertaa jäsenille, 105 €/10

kertaa ei jäsenille.

Paikka: TAMK, Delta-rakennus (FimLab), käynti

Ensietien kautta, rampin kautta

Ohjaaja: fysioterapeuttiopiskelijat

Ilmoittautumiset p. 045 358 2505 tai

[tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi).

Paikat arvotaan syyskuun alussa.

#### Ilmajooga

Tiistaina 19.10.2021 klo 17-18.00

Paikka: Liikuntastudio BEAT, Sumeliuksenkatu

18 A, 2. kerros.

Hinta: 10 euroa/ jäsen ja 15 euroa/ ei jäsen.

Ilmajooga tunneilla harjoitus tehdään katosta

roikkuvan kankaan eli hammockin avulla. Tun-

nista riippuen harjoitus kehittää monipuoli-

sesti liikkuvuutta, keuhonhallintaa, lihasvoimaa

ja tasapainoa, sekä huoltaa kehoa ja haastaa

kokeilemaan jotain uutta ja hauskaa. Ilma-

jooga sopii kaikille kuntotasosta riippumatta.

Kankaan tuki tekee harjoittelusta turvallista ja

se auttaa erityisesti hartiaseudun ja selän jän-

nitteisiin. Harjoitus myös vilkastuttaa aineen-

vaihduntaa. Tunneille suosittelemme pitkä-

lahkeiset ja ihonmyötäiset housut ja kainalot

peittävän paidan. Jätähän korut pois tunnilta.

Sitovat ilmoittautumiset 1.10. mennessä p.

045 358 2505 tai [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi).

Ilman peruutusta pois jääneiltä veloi-

tamme 30 €.

### LUENNOT

Yleisöluennoille on vapaa pääsy, ja ne ovat maksuttomia!

### Kolesteroli ja ruoka

laillistettu ravitsemusterapeutti Niina Matikka

Ajankohta: Ti 7.9.2021 klo 18-19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen,

Pirkanmaan Luustoyhdistyksen ja Tampereen

seudun työväenopiston kanssa

### Miten stressi vaikuttaa mieleen ja kehoon? - Miten sitä voidaan hoitaa?

fysioterapeutti Mikko Patovirta

Ajankohta: Ti 12.10.2021 klo 18-19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu

2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen,

Pirkanmaan Luustoyhdistyksen ja Tampereen

seudun työväenopiston kanssa

### Diabeteksen hoitoa 100 vuotta

**Tyyppin 1 ja tyyppin 2 diabeteksen hoidon kehittyminen ja tulevaisuuden näkymät**

Sisätautien erikoislääkäri, LT Pirjo Ilanne-Parikka

Ajankohta: Ti 16.11.2021 klo 18-19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu

2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen seudun työväenopis-

ton kanssa

**Yleisöluennot striimataan. Luentolinkki löytyy:**

[www.tamperendiabetesyhdistys.fi](http://www.tamperendiabetesyhdistys.fi)

Tervetuloa!

## Tapahtumat

### JALKA-KENKÄPÄIVÄ

Tiistaina 12.10.2021 klo 12.00-17.00

Paikka: yhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Paikalla Bodiannan edustaja Taina Matintalo.

Tervetuloa tutustumaan sekä miesten että nais-

ten jalkineisiin ja Ligua-care nestevirtapohjallisiin.

### JALKA-KENKÄPÄIVÄ

Tiistaina 2.11.2021 klo 13.00-18.00

Paikka: yhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Paikalla Ari Leinonen, Hyvinvointi.fi

Tervetuloa tutustumaan sekä miesten että

naisten jalkineisiin ja Mega Comfort pohjalli-

siin.





# Lääkkeiden ja luontaistuotteiden yhteisvaikutukset voivat yllättää



toistensa vaikutuksia. Toisinaan yhteisvaikutukset ovat vakavia. Haitallisimpia ovat tilanteet, joissa lääkkeen teho yllättäen moninkertaistuu. Yhtä lailla haitallinen voi olla yhteisvaikutus, jossa lääke jää kokonaan imeytymättä. Terveyskaupoistakin hankittu luontaistuote voi olla haitallinen ja vaikuttaa yllättävästi lääkkeisiin.

Yhteisvaikutukset voivat olla myös hyödyllisiä. Esimerkiksi kohonneen verenpaineen hoidossa käytetään usein useamman verenpainelääkkeen yhdistelmää, jolloin lääkkeet tehostavat toistensa vaikutusta ja annosvavuudet voidaan pitää pienempänä. Tällöin haittavaikutukset vähenevät.

## Lääkityslistasta turvaa

Paras keino välttää yllättävät ja haitalliset yhteisvaikutukset on ajantasainen lääkityslista, jossa on luetteluna kaikki käytössä olevat resepti- ja itsehoitolääkkeet, luontaistuotteet, ja vitamiinit (myös tarvittaessa otettavat). Lääkityslista kannattaa pitää mukana ja näyttää lääkärille, jotta lääkäri voi huomioida lääkkeitä määrätessään mahdolliset yhteisvaikutukset. Listan laatimiseen saa apua apteekista.

Toinen hyvä työkalu on yli 65-vuotiaille lääkkeitä käyttäjille kehitetty LOTTA-lista. Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslistan eli LOTTA-listan avulla lääkkeen käyttäjä voi selvittää kahdeksaan kysymykseen vastaamalla, onko lääkehoidon toteutus kunnossa. Oman LOTTA-listan voi pyytää täytettäväksi apteekista.

Yhteis- ja haittavaikutusten välttämiseksi kannattaa lääkkeet ottaa säännöllisesti ja annettuja ohjeita noudattaen. On hyvä muistaa, että elämäntapamuutokset voivat vaikuttaa lääkehoitoon. Lääkityslistaan kannattaa kirjata lääkkeen ottoajankohta ja -tapa esimerkiksi ruokailun suhteen. Ennen kuin tekee muutoksia lääkkeiden ottamisessa tai elämäntavoissa kannattaa keskustella muutoksista apteekissa tai lääkärissä.

Lääkkeillä voi olla yhteisvaikutuksia, joiden seurauksena lääkkeet voivat voimistaa tai heikentää toistensa vaikutuksia.

Reseptilääkkeiden lisäksi itsehoitolääkkeet, kasvirohdosvalmisteet, luontaistuotteet, vitamiinit ja muut ravintolisät voivat aiheuttaa yhteisvaikutuksia. Myös ruoka ja juoma, kuten maitotuotteet, greippimehu ja alkoholi, voivat vaikuttaa lääkkeiden tehoon ja turvallisuuteen. Yhteisvaikutuksista ei kuitenkaan yleensä tarvitse olla huolissaan, jos valmisteet ovat olleet käytössä jo pitkään eikä ongelmia ole ilmennyt.

**Hyödyllisiä ja haitallisia yhteisvaikutuksia**  
Useimmiten lääkkeet eivät häiritse merkittävästi

Asidoosi on tapahtuma, jossa jotkin solujen ulkoiset nesteet alkavat happamoitua. Maitohappo- eli laktaattiasidoosissa kehon nesteet happamoituvat, kun niihin kertyy liikaa maitohappoa. Maitohappoasidoosi on hengenvaarallinen tila.

Lääkkeiden yhteisvaikutuksista saa tietoa lääkäriltä, apteekista ja lääkevalmisteiden pakkausselosteesta. Mikäli epäilee lääkkeen aiheuttamaa haittavaikutusta, kannattaa siitä kertoa lääkärille tai apteekin henkilökunnalle. Lääkitystä ei pidä muuttaa omin päin.

## Diabeteslääkkeilläkin yhteisvaikutuksia

Diabeteslääkkeillä voi olla yhteisvaikutuksia muiden lääkevalmisteiden ja luontaistuotteiden kanssa. Monet lääkevalmisteet ja hormonit - kuten kortisoni ja kilpirauhashormoni - voivat vaikuttaa sokeriaineenvaihduntaan. Sulfonyyliureoiden (esimerkiksi Amaryl, Glimperid) sekä insuliinin kohdalla on varottava verensokerin liiallista alenemista.

Verenpainelääkkeistä beetasalpaajat, kuten Bisoprolol, voivat peittää alhaisesta verensokerista aiheutuvia oireita, jolloin verensokerin mittaaminen on entistäkin tärkeämpää.

Diabeetikon tulee varoa verensokerin laskua myös alkoholin käytön yhteydessä. Diabeteslääkkeistä metformiiniin (esimerkiksi Metforem, Diformin, Glucophage, Oramet), dapaglifotsiiniin (Forxiga), empaglifotsiiniin (Jardiance) ja ertuglifotsiiniin (Steglatro) sekä niiden yhdistelmävalmisteiden (esimerkiksi Synjardy, Xigduo) kanssa alkoholi ei sovi yhteen. Metformiiniin kanssa alkoholia pitää välttää erityisesti paaston, aliravitsemuksen ja maksan vajaatoiminnan yhteydessä maitohappoasidoosiriskin vuoksi.

Diabetekseen voi liittyä liitännäissairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia ja munuaisten vajaatoimintaa, jotka lisäävät yhteisvaikutusten riskiä. Koska tulehduskipulääkkeet (esimerkiksi Burana, Aspirin, Ketorin) voivat vaikuttaa munuaisten toimintaan, suositellaan diabeetikolla särky- ja kuumelääkkeeksi parasetamolia (esimerkiksi Panadol). Itsehoitolääkkeiden valinnassa kannattaa apua kysyä apteekista.

## Luontaistuotteet ja diabetes

Luontaistuotteiden yhteensopivuus lääkkeiden kanssa kannattaa aina varmistaa lääkäriltä tai apteekista. Kaikkien luontaistuotteiden vaikutuksia ei ole tutkittu, joten niiden käyttöön tulee suhtautua varoen. Rohdosvalmisteet voivat sisältää uutteita, joissa vaikuttavia yhdisteitä on moninkertaisia määriä mausteisiin ja ruoka-aineisiin verrattuna, jolloin ne voivat vaikuttaa yllättävin tavoin lääkkeisiin.

Luontaistuotteista ja rohdosvalmisteista yhteisvaikutuksia diabeteslääkkeiden kanssa on muuan muassa punariisillä, berberiinillä, mäki-kuismalla ja Gotu Kolalla, joten niitä suositellaan vältettäväksi. Kolesterolilääkettä käyttävän kannattaa välttää veren rasva-arvoihin vaikuttavan punariisin lisäksi greippimehua, joka voi voimistaa kolesterolilääkkeiden vaikutuksia.

Annika Sorvari  
proviisori  
Suoraman Apteekki, Kangasala



# SUORAMAN APTEEKKI

Tilaa verkkoapteekista [suoramanapteekki.fi](https://suoramanapteekki.fi)

Toimitukset myös apteekin noutolokerikkoon

Etäpalvelua REMOMEDI-mobiilisovelluksella

Suurinta tietä terveyteen



# Kutsu

## uusille jäsenille

Kutsumme sinut tutustumaan yhdistyksen toimintaan, tiloihin, jäsenetuihin ja palvelutarjontaan. Paikalla on toimistoväen lisäksi yhdistyksen hallituksen edustajia.

**Tervetuloa uusien jäsenten iltaan**  
**tiistaina 21.9.2021 klo 14.00, klo 16.00 tai 18.00.**

Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat (Lähteenkatu 2-4, Tampere)

**Kahvitarjoilu**

*Tervetuloa!*

Pyydämme ystävällisesti **varmistamaan osallistumisenne 17.9. mennessä** tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai toimiston puhelinnumeroon 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

**NAISTEN**  
**KENGÄT**  
**MIESTEN**  
**KENGÄT**  
**TUKISUKAT**  
**YM.**

**Olemme mukana seuraavassa**  
**tapahtumassa: JALKA-KENKÄPÄIVÄ**

Paikka: Tampereen Diabetesyhdistys ry  
Osoite: Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere  
**tiistaina 12.10.2021 klo 12-17**

bodianna@bodianna.fi • P. 040 686 1450

**HYVINVOI.FI**  
askeleet hyvinvointiin

Jalkojen hyvinvoinnin asiantuntija.

**Fino**  
Comfort



Saksassa valmistettua parasta jalkinealua.

**Sinulle sopivia**  
**jalkineita.**

Kuparisukat päivittäiseen käyttöön jalkojen terveyden ylläpitämiseksi.

**aetrex.**



**MEGA**  
COMFORT



MEGACOMFORT DIABETIC-pohjallinen vähentää tehokkaasti jalkapohjaan tulevaa haitallista rasitusta.

**Myymälä: Hämeenpuisto 25, 33200 Tampere**  
**Verkkokauppa: hyvinvoi.fi**  
**p. 050 0732185 info@hyvinvoi.fi**

## Minulleko ravitsemusterapiaa?

### Mitä ravitsemusterapeutin vastaanotolla tapahtuu, ja kuka hyötyy ravitsemusterapiasta?

Ravitsemusterapian avulla hoidetaan ravitsemukseen liittyviä ongelmia ja pyritään niiden ehkäisyyn. Tieteeseen pohjautuva ravitsemusterapia toimii osana terveydenhuoltoa. Ravitsemusterapiassa pyritään tunnistamaan ravitsemukseen liittyvien ongelmien taustasyitä sekä löytämään toimintamalleja niiden ratkaisemiseksi. Ravitsemusohjaus voi liittyä sairauden ennaltaehkäisyyn tai hoitoon, elämäntapamuutokseen tai vaikkapa urheilusuorituksen parantamiseen.

Ravitsemusterapia on aina yksilöllistä ja perustuu asiakkaan tarpeisiin ja toiveisiin. Vastaanotolla selvitetään asiakkaan tilanne ja pyritään yhdessä löytämään sopivia ratkaisuja tilanteeseen. Monet syömiseen liittyvät pulmat eivät ratkea yhdellä tai kahdella käynnillä, vaan usein tarvitaan useampia käyntejä ja pidempiaikaista sitoutumista.

Esimerkiksi painonhallinta on yleensä pidempiaikainen projekti, johon vaaditaan yleensä viidestä kymmeneen käyntiä, joskus enemmänkin. Johonkin pieneen yksittäiseen asiaan, kuten korkea kolesterolitason, voi riittää yksi tai kaksi käyntiä. Vastaanotolle voi kuitenkin tulla vain selvittääkseen, onko omassa syömisessä jotakin korjattavaa, mikäli asia askarruttaa. Tällöin voi yksikin käynti riittää tilanteen kartoittamiseen.

### Ravitsemusterapeutti neuvoo monenlaisissa tilanteissa

Ravitsemusterapiasta voi hyötyä kuka tahansa. Erityisen tärkeää se on henkilöille, joilla on jokin sairaus tai tila, johon ravitsemus olennaisesti vaikuttaa, kuten suolistosairaus, keliakia, allergia tai diabetes. Urheilijat saattavat saada ravitsemusterapiasta lisähyötyä parantamaan suoritustaan tai edistääkseen lihaskasvua, etenkin jos henkilöllä on jokin erityisruokava-

lio. Monet iäkkäät ihmiset myös voisivat saada lisää virkeyttä ja toimintakykyä sopivalla ravitsemuksella. Viime vuosina kasvissyönnin suosio on kasvanut huomasti. Ennen täysin vegaaniseen ruokavalioon siirtymistä voi kuitenkin olla tarpeen käydä ravitsemusterapeutin vastaanotolla varmistamassa, että kaikkien ravintoaineiden saanti on kunnossa, ja uusi ruokavalio on täysipainoinen.

Ruokavalio on tärkeä osa oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Se vaikuttaa huomattavasti ihmisen jokapäiväiseen arkeen. Ravitsemusterapeutin vastaanotolle voi hakeutua missä tahansa tilanteessa, kun oma syömiseen tai ruokaan liittyvä asia askarruttaa. Nykypäivän tietotulvan keskellä ravitsemusterapeutti voi tuoda selkeyttä siihen, mikä tieto on luotettavaa, kun media on täynnä hyvin ristiriitaistakin tietoa siitä, mikä on terveellistä.

Niina Matikka

Laillistettu ravitsemusterapeutti

### RAVITSEMUSTERAPEUTIN VASTAANOTTO

Laillistettu ravitsemusterapeutti **Niina Matikka** on aloittanut vastaanotot Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa. Niina on aiemmin toiminut Diabetesliiton ravitsemusterapeutina.

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



# Leiripäiväkirja

teksti ja kuvat: Pia Nykänen



## LEIRIOHJELMA 2021

### PERJANTAI 18.6.2021

Klo 15.00-16.00  
Klo 16.30  
Klo 17.30  
Klo 18.00-19.00  
Klo 19.00-20.00  
Klo 20.30-21.00  
Klo 22.00

Saapuminen leirille ja majoittautuminen  
Päivällinen  
Leirin avaus  
FUN BATTLE (Halli 2)  
Uinti + sauna (sisäallas)  
Iltapala  
Hyvää Yötä! Hiljaisuus

### LAUANTAI 19.6.2021

Klo 7.30  
Klo 8.15  
Klo 9.00  
Klo 9.30-11.00  
Klo 11.30  
Klo 12.30-14.00  
Klo 14.00-14.30  
Klo 15.00-16.30  
Klo 17.00  
Klo 18.00-19.00  
Klo 19.00-20.00  
Klo 20.30-21.00  
Klo 22.00

Hyvää Huomenta!  
Aamiainen  
Ohjeistus päivän ohjelmaan  
Parkour ja akrobatia (Halli 1)  
Lounas  
Melonta/Sup-laudat (Ranta-alue)  
Välipala  
Palloilu (Halli 2)  
Päivällinen  
Ulkoliikuntaa (pihapielit)  
Uinti ja sauna (sisäallas)  
Iltapala  
Hyvää Yötä! Hiljaisuus

### SUNNUNTAI 20.6.2021

Klo 07.30  
Klo 08.15  
Klo 9.00  
Klo 9.30-11.30  
Klo 12.00  
Klo 13.00

Hyvää Huomenta!  
Aamiainen  
Ohjeistus päivän ohjelmaan  
Palloilu (Tahmelan kenttä)  
Lounas  
Leirinpäätös/ Hyvää kotimatkaa!

## Yhdistyksen lasten liikuntaleiri järjestettiin Varalan Urheiluopistolla.

Mukana menossa oli 11 lasta Pirkanmaalta. Ohjelmassa oli edellisten vuosien tapaan paljon monipuolista liikuntaa sekä sisällä että ulkona. Ruokailujen yhteydessä kerrattiin ja opeteltiin hiilihydraattien laskemista. Liikuntatuokioiden yhteydessä mietittiin, miten liikunta vaikuttaa insuliinin tarpeeseen ja verensokeriin. Aurinkoinen ja helteinen sää suosi leiriviikonloppua, joten myös ihon suojaamista ja veden juonnin tärkeyttä korostettiin lapsille.



# Lasten ja nuorten diabeteksen hoidon uudet apulaiset

**V**aiikka joskus tuntuu siltä, että uusien tekniikoiden ja laitteiden päätyminen käyttäjälle on tuskaista hidasta, hoitovälineiden kehitys on ollut viime vuosina varsin vauhdikasta. Paljon jää vielä odoteltavaakin: muuan muassa kaupalliset letkuttomat hybridipumput tai älypuhelimella ohjattavat pumput eivät ole vielä meillä arkea, vaikka ne ovat erityisesti monen nuoren toivelistalla. Sairaanhoidopiirien täytyy kilpailuttaa isot hankinnat, joihin diabeteksen hoitovälineetkin lukeutuvat, ja niiden tulokset jonkin verran rajaavat käytettävissä olevaa laitevalikoimaa.

Uudet laitteet helpottavat diabeetikon ja hänen perheensä arkea ja auttavat turvallisen hoitotasapainon tavoittelussa. Täysin itsenäisesti diabeteksestä huolehtivaa "keinohaimaa" ei valitettavasti vielä ole olemassa, vaan kaikki laitteet vaativat edelleen myös käyttäjän osallistumista. Fiksuimpiinkin laitteisiin on siksi syytä suhtautua realistisin odotuksin ja perehtyä huolella etukäteen siihen, mihin ne pystyvät ja mihin eivät.

## Hoito kehittynyt ja kehittyy edelleen

Viimeiseen noin kymmeneen vuoteen mahtuu monta merkittävää askelta kohti vaivattomampaa ja tarkempaa diabeteshoitoa. Letkuttoman insuliinipumpun tulo sai monen kouluikäisen, joka ei ollut voinut kuvitellaakaan pitävänsä mukanaan letkullista laitetta, kiinnostumaan pumppuhoidosta. Skannattava verensokerimittari oli tullessaan suurin diabeetikon elämää helpottava muutos sen jälkeen, kun verensokerimittarit korvasivat pissanäytteiden kotitutkimukset. Vihdoinkin tieto verensokerin tai oikeammin kudossokerin käyttäytymisestä oli aukotonta, ja mittaaminen superhelppoa verrattuna sormenpään rei'ittämiseen. Verensokereiden tulkinta helpottui, kun yksittäisten vaihtelevien mittaustulosten tarkastelun sijasta päästiin katselemaan käyrien muotoja ja nähtiin sekini, mitä yöllä ja mittausten välissä tapahtuu.



Verensokerivihot jäivät pian lähes tyystin historiaan, millä on myös varjopuolensa: olisi todella tärkeää tietää ainakin jaksottain, milloin insuliiniannosten ja hiilarimäärien tuloista verensokerikäyrät ovat. Siksi jaksan yhä uudelleen muistuttaa mittauksiin käytettävään lukulaitteeseen tai puhelimeen tehtävien merkintöjen tärkeydestä. Uudemman sukupolven skannattava mittari antaa hälytykset matalista ja korkeista (kunhan hälytyksiä ei ole laitettu pois päältä) ja tiedot saadaan kätevästi siirtymään myös vanhempien puhelimiin. Sensorin käyttäjä ei saisi kuitenkaan unohtaa verensokerimittauksia, sillä etenkin epäluotettavilta tuntuvat lukemat on syytä tarkistaa sormenpäästä mittaamalla.

Jatkuvasti sensorikäyriä näyttävistä laitteista on hyötyä etenkin pikkukoululaisille, joiden elämänpiiri on laajentumassa pihapiirin ulkopuolelle. Kulkeminen kavereiden kanssa on turvallisempaa, kun vanhemmilla on mahdollisuus "etäseurantaan". Myös koulutyö rauhoittuu, kun lasta ei tarvitse käydä muistuttamassa mittaamisesta silloin, kun siihen ei ole tarvetta. Pienimmät lapset, joiden lähellä on aina aikuinen, ja murrosikäiset, jotka kokevat etäseuran-

nan kiusallisena, eivät ehkä hyödy näistä laitteista yhtä paljon.

## Hybridipumput askel kohti vapautta

Jokaisen diabeetikon unelma on, että verensokerit "hoituisivat itseksen", kuten terve haima osaa ne hoitaa, eikä tarvitsisi toistuvasti kiinnittää huomiota verensokerin liikahtuksiin ja miettiä, mitä niille pitäisi tehdä. Kehittyvät hybridipumput ovat iso askel kohti tällaista vapautta, joskaan aterioiden aiheuttamista verensokerin nousuista ne eivät vielä kykene itse huolehtimaan.

Hybridipumput eivät valitettavasti sovi vielä kaikkein pienimmille lapsille ja kaikkein pienimpiin insuliinitarpeisiin, mutta muille ne ovat iso apu. Käyttäjän huoleksi jää seurata, että insuliini/hiilihydraatti-suhteet ja insuliinin vaikutusaika on asetettu sopiviksi, huolehtia, että kanyylit ja sensorit tulevat vaihdetuiksi ajallaan, toteuttaa tarvittaessa pumpun pyytämät tarkistusmittaukset ja kalibroinnit sekä muistaa annostella aterioluokset ennen syömistä. Lopusta pumppu huolehtii itsenäisesti ja varsin fikusti. Viimeisen sukupolven hybridipumput osaavat korjata nousevaa ja korkeaa verensokeria, pysäyttää insuliinivirtauksen ajoissa ennen kuin verensokeri ehtii laskea liian matalalle, ja jos vain kanyylin toiminnassa ei ole pulmia, yö- ja aamuverensokerit saadaan yleensä nopeasti sopivalle tasolle. Päiväsokereiden käyttäytymiseen vaikuttavat bolusten muistaminen ajoissa ja hiilarilaskennan tarkkuus, mutta yleensä tavoitteessa eli välillä 3,9-10 mmol/l olevien kudossokereiden osuus saadaan melko vähäisellä ponnistelulla nousemaan yli 70 prosenttiin ajasta.

Lähiaikoina päästäneen eroon sensorikalibroinneistakin eli pumppu vaatii entistä vähemmän käyttäjänsä huomiota. Myös muita hybridipumppuja on tulossa, ja luulenkin, että tulevaisuudessa kaikki pumput auttavat käyttäjänsä annostelemalla insuliinin osin "automaattisesti".

Korkeilla verensokereilla kiitävillä huolettomille teineillekin voidaan kokeilla hybridipumppua ja päästä aiempaa parempaan hoitotulokseen, kunhan hoidossa on mukana aikuinen,

joka huolehtii siitä, että kanyylit ja sensori tulevat ajallaan vaihdetuiksi. Kaikkiin pumppuhoidoihin liittyy edelleen ketoasidoosin riski, jos insuliinin saanti katkeaa eikä käyttäjä huomaa ja korjaa asiaa välittömästi. Letkuttoman pumpun hybridiversiota odotetaan kuumeisesti, sillä monelle lapselle ja nuorelle "letkuttomuus" on pumpun käytön kynnyksysymys.

## Tavoitteena kullekin juuri sopiva hoito ja laitteet

Pumppuhoito ei ole kaikkien juttu, ja monet valitsevatkin mieluummin pistoshoidon ja pääsevät sillä hyvään hoitotulokseen. Lähitulevaisuudessa odotamme älykyniä, jotka auttavat seuraamaan käytettyjä insuliiniansioita.

Hoitotiimin toive ja tavoite on saada jokaiselle lapselle ja nuorelle käyttöön juuri hänelle parhaiten sopiva insuliinihoito ja siinä auttava laitteisto - aivan vapaat kädet valintaan eivät ole, mutta valikoima on hyvä. Sairaanhoidopiirin valikoiman ulkopuolisiakin laitteita voidaan saada rajatusti käyttöön ns. koekäyttösopimusten kautta.

Hoidon tavoitteet tiukkenevat, ja tavoite onkin mahdollisimman lähellä terveen ihmisen sokereita oleva taso. Uusilla laitteilla on realistista päästä tavoitteisiin, mutta itsestään se ei tapahdu. Kaikki pumput ja sensorit tallentavat huikean määrän tietoa, jota kannattaa hyödyntää. Raportteja tarkastellaan diabetesvastaanotoilla, mutta suurimman hyödyn niistä saa irti, jos kotona tekee laitepurkuja säännöllisesti ja miettii raporttien perusteella, onko hoitoon tarvetta tehdä muutoksia.

Diabetespoliklinikalta saa tarvittaessa apua ja opetusta raporttien tulkintaan. Kuulemme myös mielellämme lasten, nuorten ja perheiden ajatuksia ja toiveita välineistä, jotka antaisivat heidän arkeensa parhaan avun.

Päivi Keskinen  
Lasten diabetespoliklinikan vastaava lääkäri  
Tays



# Tampereen Diabetesyhdistys ry

[www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://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.pirilä@hotmail.com

Matti Sauramo  
mattisa45@gmail.com

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

Riitta Vainio (Tampere)  
vainiot@kolumbus.fi

## Asiantuntijajäsenet

Kansanedustaja Jouni Ovaska  
Kansanedustaja 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

## Jalkojenhoitaja Leena Kakko

Ajanvaraus ma-pe  
045 104 3155

## Ravitsemusterapeutti Niina Matikka

Ajanvaraus 045 348 3069

## 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