

# Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

4 | 2017



- Yhdistys 65 vuotta – katsaus yhdistyksen historiaan
- Glukoosin seuranta uudelle aikakaudelle

## Tampereen Diabetesyhdistys ry:n

# SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS



Aika **Tiistai 21.11.2017 klo 18.00**

Paikka **Tampereen Diabetesyhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2-4**

Syyskokoukseen ovat oikeutettuja osallistumaan vuoden 2017 jäsenmaksun maksaneet, jäsenrekisteriin merkityt jäsenet.

### Esityslista

1. Kokouksen avaus
2. Kokousvirkaillijoiden valinta  
- kokouksen puheenjohtaja  
- sihteeri  
- pöytäkirjantarkastajat  
- äänenlaskijat
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Työjärjestyksen hyväksyminen
5. Jäsenmaksun ja kannatusmaksun hyväksyminen vuodelle 2018
6. Toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen vuodelle 2018
7. Yhdistyksen hallituksen jäsenten nimeäminen seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi erovuoroisten tilalle.
8. Kahden tilintarkastajan ja kahden varatilintarkastajan valinta seuraavalle tilikaudelle
9. Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat  
- Yhdistyksen kunniajäsenen nimeäminen
10. Kokouksen päättäminen

Kahvitarjoilu, tervetuloa!

*Hallitus*



Ennen kokousta klo 17.30-18.00

Sote-uudistuksen odotettavissa olevat vaikutukset diabeteksen hoitoon.

Asiasta kertomassa Pirkanmaan diabetesyhdistysten sotevas-  
taavat Mikael Rinnetmäki ja  
Marjatta Stenius-Kaukonen

# Tampereen Diabetesyhdistys 65 vuotta

*Jatkuvaa kehitystä, oppimista ja tukea*



**P**aljon on tapahtunut niiden 65 vuoden aikana, jotka Tampereen Diabetesyhdistys on toiminut. Joulukuun 28. päivänä 1952 perustetun yhdistyksen ensimmäinen kerho oli äitikerho. Tänäpäin erilaisia kerhoja sekä vertaistuki- ja liikuntaryhmiä on yhteensä yli 30. Tampereen Diabetesyhdistyksen toimialueeseen kuuluvat nykyisin myös Pirkkala, Nokia, Kangasala ja Pälkäne. Jäseniä on yhteensä noin 3 400.

Tänään yhdistyksen laaja toiminta ulottuu niin diabeetikoiden ja heidän läheistensä ohjaukseen ja neuvontaan kuin yhteistyöhön muiden yhdistysten kanssa. Diabeetikoiden etuja ajetaan laaja-alaisesti viemällä tietoutta kuntapäätäjille ja poliitikoille. Sampolan auditoriossa järjestetään kerran kuukaudessa kaikille avoimia yleisöluentoja yhdessä muiden yhdistysten kanssa.

Vertaistukitoiminta on yksi tärkeä toiminta-alue. Yhdistyksessä onkin 21 vertaistukiryhmää ja -kerhoa sekä 10 liikuntaryhmää. Toiveena on saada projektityöntekijä kehittämään vertaistoimintaa edelleen. Toimistomme työntekijät ovat tukena diabeetikoille, heidän läheisilleen sekä vertaisohjaajille. Toimistolle olette kaikki tervetulleita pienenkin mieltä askarruttavan asian takia.

## **Tiedolla ja toimilla hyvään hoitotasapainoon**

Jatkuva kehittyminen ja toiminnan eteenpäin vieminen ovat tavoite ja haaste. Tarkka budjetti ja ajankäyttö vaativat suunnitelmallisuutta. Taustalla on samalla tietoisuus siitä, että nykyään säästetään joka paikassa.

Olemme 65 vuoden aikana oppineet paljon uutta diabeteksen hoidosta. Mittauslaitteet ovat mahdollistaneet muun muassa tarkan verensokerin seurannan ja sen avulla insuliinin oikean annostuksen. Jokaisen henkilökohtainen hoitosuunnitelma antaa mahdollisuuden parempaan hoitotasapainoon pääsemisen.

Tukea ja tietoutta on tarjolla monesta suunnasta, mutta hyvään hoitotasapainoon päästään vain diabeetikon itsensä toiminnalla. Toisille se on helpompaa, toisilta se vaatii jatkuvaa onnistelua, mutta diabetesta ei voi unohtaa, oli sitten tyyppi 1 tai tyyppi 2 diabeetikko.

Mutta nyt vuoden loppua kohti mentäessä juhlimme: **Olette kaikki tervetulleita juhluennolle Maailman diabetespäivänä, tiistaina 14.11. klo 18.00 Sampolan auditorioon.** Aiheena on Diabetes ja jalat. Luennoitsijana on sisätautien erikoislääkäri Jorma Lahtela Taysista. Ennen luentoa pidetään avoimet ovet klo 13.00–18.00 yhdistyksen toimitaloissa, Lähteenkatu 2-4.

**Kakkukahvit tarjotaan tiistaina 12.12 klo 13-18 yhdistyksen toimitaloissa, Lähteenkatu 2-4.**

Hyvää loppuvuotta ja kaikkea hyvää tulevalle vuodelle 2018!

*Erja Korttesmaa*  
puheenjohtaja

# Glukoosin seurannassa ja insuliinihoidon säätämisessä uudelle aikakaudelle

Pirjo Ilanne-Parikka



Insuliinipuutosdiabeteksen hoidossa korvataan eri aikaan päivästä, erilaisessa syömisessä, eri päivinä ja jaksoittain vaihteleva insuliinintarve monipistoshoidolla tai insuliinin pumppuannostelulla. Glukoosin pitoisuus veressä (verensokeri) on normaalisti erittäin tarkasti säädeltyä. Insuliinipuutoksen hoitaminen onkin varsin vaativaa ja hoitotulosten parantamiseksi pitäisi nykyistä paremmin osata ja pystyä hyödyntää käytettävissä olevia mahdollisuuksia. Glukoosin seurannassa on siirrytty kokonaan uudelle aikakaudelle sensorointien myötä.

Terveen henkilön verengluukoosi 4 -8 mmol/l tarkoittaa, että noin 70 kiloisella henkilöllä on verinesteessä noin 4-7 grammaa glukoosia. Glukoosi piikkoutuu ravinnon hiilihydraateista tai vapautuu maksan sokerivarastoista tai maksan sokerin uudismuodostuksesta.

Glukoosin vapautumista, käyttöä ja varastoitumista säättävät haiman B-soluista erittyvä insuliini ja haiman A-soluista insuliinin säätelijänä vapautuva glukagoni. Insuliini laskee ja glukagoni nostaa verengluukoosia. Maksan glukoosiaineenvaihduntaa säätelevä insuliinin peruseritys tapahtuu jatkuvasti haimasta suoraan maksaan pienin sykäyksin. Aterioiden yhteydessä erittyy nopeasti lisää insuliinia, joka estää verensokerin liiallisen nousun arterian yhteydessä.

## Insuliinihoidolla matkitaan terveen haiman toimintaa

Insuliinipuutoksen korvaushoidossa tavoitellaan turvallista glukoositasoa eli lähes normaalia glukoositasoa ilman liian matalaa verengluukoosia (hypoglykemia). Käytännössä haiman normaalin toiminnan ja insuliinin erityksen jäljitteleminen kaavamaisesti vaikuttavilla ja ihon

alle pistettävillä insuliiniinvalmisteilla on monien kohdalla vaikeaa.

Perinteisesti insuliiniannosta on säädetty verengluukoosin omamittausten, ruuan hiilihydraattien ja liikunnan perusteella ja onnistumista seurattu punasolujen glukoosin (sokerihemoglobiini, HbA1c) mittauksella. Tavoitteen mukaisen ja turvallisen glukoositason saavuttaminen insuliinipuutoksessa vaatii usein 5-10 verengluukoosin sormenpäämittausta vuorokaudessa.

## Kudosglukoosin mittauksen monet muodot

Sormenpäämittausten rinnalle ja niitä korvaamaan on kehitetty kudostilauksen mittauksen. Sitä voidaan käyttää lyhytaikaisesti muutamien viikojen ajan tai jatkuvasti. Pieni anturi ihonalaisessa kudoksessa (kuva 1) mittaa kudostilauksen glukoosipitoisuutta minuutin välein. Kudosglukoosi ei ole täysin yhtäpitävä verengluukoosin kanssa. Ero ilmoitetaan MARD (Mean Absolute Relative Difference) prosentteina, mikä kuvastaa sensorin ilmoittaman kudostilauksen tuloksen keskimääräistä eroa verengluukoosiin. MARD on yleensä 10 % molemmiin puoliin eli se on riittävän tarkka, erityy-

sesti ennen ateriaa, jotta tuloksen perusteella voidaan säätää insuliiniannoksia. Verengluukoosin muutokset ylös ja alapäin välittyvät kudogluukoosiin kuitenkin useamman minuutin viiveellä, mutta sensori näyttää nuolella gluukoosin muutoksen suunnan ja nopeuden.

Perinteinen sensori seuraa gluukoosipitoisuutta jatkuvasti ja lähettää tuloksen mittariin, josta gluukoosipitoisuus voidaan lukea jatkuvasti. Mittariin voidaan myös asettaa liian matalan ja korkean gluukoosin hälytykset sekä etäseuranta. Pumpuhoidossa sensori voi myös ohjata insuliinipumpun toimintaa eli pumpun annostelemaa insuliinia voidaan tauottaa automaattisesti matalan verensokerin yhteydessä tai uhatessa.

Kudogluukoosin sensorointia voidaan käyttää lyhytjaksoisesti hoidon suunnittelussa kaikenlaisessa diabeteksessä. Se on myös erinomainen väline oppia ymmärtämään verengluukoosin käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa ja vaihtelevassa syömisessä. Tällöin seurannan aikana tallennetaan mittariin myös aterioiden hiilihydraattimäärät, insuliiniannokset ja liikunta. Näin gluukoosiarvoja voidaan verrata toteutettuun hoitoon ja saada käsitys mahdollisesta muuttamisen tarpeesta. Jatkuvassa käytössä sensoria käytetään korvaamaan perinteistä omaseurantaa.

## Skannaus voi korvata sormenpäämittaukset

Uudempi kudogluukoosin mittauksen sovellutus on olkavarteen itse helposti asetettavan gluukoosianturin skannaus erillisellä lukijalaitteella (Frestyle Libre). Jatkossa on myös käytössä kännykkäsovellutus, jolloin erillistä lukijaa ei tarvita. Aina kun halutaan tietää gluukoosipitoisuus, viedään lukija 1-4 cm etäisyydelle sensorista, jonka jälkeen gluukoosiarvo näkyy lukijasta. Näytöllä nähdään myös nuolina gluukoosin nousu- tai laskunopeus. Muista sensorilaitteista poiketen skannattava sensori ei siis lähetä gluukoosiarvoja automaattisesti mittariin.

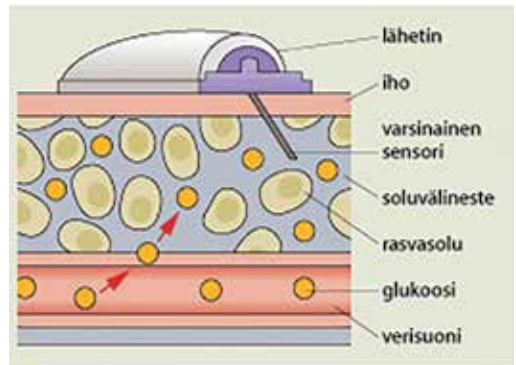
Freestyle Libre ei vaadi kalibrointia sormenpäämittauksilla. Käytännössä laite siis pitkälti korvaa sormenpäämittaukset. Sensorin kestoaika on 14 vrk ja lukijasta on nähtävissä edellisen 8 tunnin arvoista syntyvä käyrä. Laitteen lukemat

voidaan edelleen purkaa tietokoneelle, jolloin voidaan paremmin tarkastella gluukoosin käyttäytymisen toistuvia trendejä.

## Monipistoshoitaiset hyötyvät

Gluukoosin jatkuva sensorointi tai skannaus on erityisen hyödyllistä tyypin 1 diabetesta sairastavalle ja monipistohoitoa käyttävälle tyypin 2 diabetesta sairastavalle, vaikkakin sen avulla voi kuka tahansa diabetesta sairastava arvioida verengluukoosin käyttäytymistä. Sensorointi helpottaa huomattavasti arkielämää ja pitkälti vapauttaa sormenpääpistoksista sekä tutkivasti parantaa gluukoositasoa ja elämänlaatua. Toistaiseksi hoitoyksiköistä maksuttomasti annettavat sensorit ja näihin liittyvät mittarit on jouduttu kustannussyistä kohdentamaan lapsidiabeetikoiden ohella aikuisille, jotka hyötyvät tästä seurannasta eniten.

Monipistoshoitoinen henkilö voi myös hankkia itse sensorointijärjestelmän. Maahantuojien verkkosivuilta löytyy lisätietoa ja yhteystiedot DEXCOM5 Mobile- ([www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)) ja GuardianTM Connect ([www.medtronic-diabetes.fi](http://www.medtronic-diabetes.fi)) gluukoosinseurantajärjestelmistä. Freestyle Libre ei maahantuojan ([www.abottidiabetes.fi](http://www.abottidiabetes.fi)) mukaan ole tulossa yleiseen myyntiin Suomessa.



*Gluukoosisensori mittaa soluvälinesteen gluukoosipitoisuutta*

*(Kuva: Diabetes-kirja, Kustannus Oy Duodecim 2015)*

## Kohtuulliset kustannukset

Jatkuvan sensoroinnin kustannukset ovat eri järjestelmillä hieman erilaisia. Freestyle Libren kustannukset ovat tällä hetkellä noin 1400 € vuodessa. Se on suunnilleen sama kustannus, mitä sormenpäästä tehdyt omamittaukset maksoivat ennen nykyisiä kilpailutuksia. Käytännössä lisäkustannus verrattuna sormenpäämittauksiin jää alle 1000 € vuodessa, mikä on esimerkiksi noin kolmasosa verrattuna diabeteksen hoitojaksoon sairaalassa. Diabeteslääkärin ja diabetesta sairastavan näkökulmasta jatkuva sensorointi on kannattava investointi tulevaan terveyteen ja elämänlaatuun. Insuliinihoitoisten henkilöiden kannattaakin ottaa asia keskusteluun oman diabeteshoitajan ja -lääkärin kanssa.

Tampereen Diabetesyhdistyksen vastaanotolla on aloitettu palvelu, jonka puitteissa on mahdollista tehdä kahden viikon Freestyle-sensorointi. Palvelu sisältää kahdeksi viikoksi käytön Libre-lukulaitteen, yhden sensorin sekä yhden hoitajan ohjauskäynnin. Palvelun hinta on 124 €. Lääkärin määräämästä, lyhtyaikaisesta sensoroinnista saa Kela-korvausta 38 €.

*Pirjo Ilanne-Parikka*

Diabeteslääkäri

pirjo.ilanne-parikka@diabetes.fi

Pirkanmaan sairaanhoitopiiriin tyypin 1 diabeteksen hoitoketjukuvaamisen mukaan aikuisella sensoroinnin aiheena pidetään seuraavia tilanteita:

- ✓ henkilöllä on ollut vähintään kaksi toisen apua vaatinutta hypoglykemiaa edeltävän vuoden aikana
- ✓ henkilö ei tunnista hypoglykemian oireita
- ✓ tehostetusta ohjauksesta huolimatta punasolujen sokeri HbA1c on yli 70 mmol/mol (8.6 %) tai henkilökohtaista tavoitetasoa ei ole saavutettu
- ✓ verensokerin vaihtelut ovat suuria hoitoyrityksistä huolimatta
- ✓ raskauden aikana

## Juttutuokio työttömille diabeetikoille

Työväenopisto Sampolan kahviossa, os. Sammonkatu 2, 1. krs.

**Tiistaina 21.11. 2017 klo 13.00-14.30**

Yhdistys tarjoaa kahvit juttutuokioon tulijoille. **Lämpimästi tervetuloa!**

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

## ITE-piste ITE-piste ITE-piste

Yhdistyksen itsehoitopisteessä eli ITE-pisteessä voit käydä omatoimisesti mittaamassa verenpaineesi tai painosi sekä testata terveystottumuksiasi. Pisteestä löydät tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Voit kerätä myös materiaalia kotiin luettavaksi. Pisteiden tarkoituksena on kannustaa aktiiviseen omahoitoon sekä mahdollistaa mittaukset silloin kun itselle sopii ja ilman oman mittarin hankintaa. Ite-pisteessä voit käydä aina toimiston ollessa auki.





# VOIT TEHDÄ SEN ILMAN LANSETTEJA<sup>1</sup>

## FreeStyle Libre - glukoosimittaus ilman lansetteja, liuskoja ja verta<sup>1</sup>

- Ei kalibrointia
- Kivuton skannaus korvaa toistuvat sormenpäämittaukset<sup>1,2</sup>
- Antaa kattavan glykeemisen yleiskuvan hoitopäätöksien tueksi<sup>3</sup>
- Sensori mittaa glukoosin soluväliinesteestä



Miksi pistää, kun voi skannata?<sup>1</sup>



FreeStyle  
**Libre**  
FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM

Lue lisää [www.freestylediabetes.fi](http://www.freestylediabetes.fi)

 **Abbott**

<sup>1</sup> Skannaus ei vaadi neulan pistoa. <sup>2</sup> Verinäyte sormenpäästä vaaditaan: - mikäli glukoositaso nopea vaihtelu johtuu siitä, että glukoositaso soluväliinesteessä ei täysin kuvaa oikeaa glukoositasoa. - mikäli järjestelmä raportoi hypoglykemiasta tai lähestyvää hypoglykemiasta. - mikäli mittaustulos ei vastaa tuntemuksia. <sup>3</sup> Täydellisen glykeemisen yleiskuvan saamiseksi sensorin on vaihdettava 14 päivän välein ja sensorin skannattava vähintään joka 8. tunti.

FreeStyle Libre Flash- glukoosin seurantajärjestelmä on tarkoitettu kudoksen glukoositasojen mittaamiseen diabetesta sairastavilla henkilöillä (vähintään 4-vuotiaat). Käyttö lapsilla (4-12-vuotiaat) on sallittu vain, jos lasta valvoo vähintään 18-vuotias hoitaja. Kuvat ovat pelkästään havainnollisia.

Kuvissa ei ole todellisia potilaita tai terveydenhuollon ammattilaisia. Esimerkit ovat keksittyjä. Kyseessä ei ole todellisia potilaslukuja tai potilaan tietoja.

FreeStyle and related brand marks are trademarks of Abbott Diabetes Care, Inc. in various jurisdictions.  
© Rev 3, FIFSLibre170023(1), Sept 2017

## 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 veren sokerin, verenpaineen, HbA1c-arvon tai tarkistuttaa verensokerimittarin.

**Käynti ei edellytä jäsenyyttä, mutta Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille käynti on maksuton ja muille 20 € / tunti. Mittaukset ovat kaikille maksullisia.**

## Kannatusjäsenyys

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

**IBAN-tilinumero:**

FI19 4510 0010 0432 19

BIC-koodi: ITELFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

*Myös yritys voi olla kannatusjäsen!*

## Yleisön pyynnöstä - Eväspöytä palasi Metsoon!

Tampereen pääkirjastossa Metsossa on kahvilan yhteydessä ollut eväspöytä, jossa oli lupa syödä omia eväitään. Nyt kirjaston remontin jälkeen nuo eväspöydät löytyvät pohjakerroksesta. Niissä on kuvamerkki, jossa on leipä ja pullo.

**Toimisto on suljettu  
28.11. sekä 27.-29.12.2017**

## 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@tampereen-diabetesyhdistys.fi

Vastaanottopalkkio 90 €, josta Kela-korvaus 21 €

Toimistomaksu lääkärin vastaanoton yhteydessä jäsenille 12 €, muille 18 €. Peruuttamattomasta ajasta perimme vastaanotto- ja toimistomaksun 102 €.



**Uutta!**

**Kahden viikon glukoosinseuranta**  
Potilaillamme on nyt mahdollisuus kahden viikon glukoosinseurantaan FreeStyle Libre-laitteella. Palvelu sisältää kahdeksi viikoksi käyttöön Libre-lukulaitteen, yhden sensorin sekä yhden hoitajan ohjauskäynnin. Palvelun hinta on 124 €.



# Pian liikuntavinkki

teksti ft Pia Nykänen

Tämän vuoden jokaisessa TrenDi-lehdessä on kaksi kuntopiiri liikettä, jotka voit tehdä joko sisällä tai ulkona. Lihassoimaharjoittelusta hyötyy jokainen ja sen harjoittaminen kannattaa aina. Muutokset lihasvoiman kehittämisessä huomaa noin kuukaudessa, jos harjoittelu on säännöllistä.



## "Varpaille nousuja"

Seiso tuolin takana ja ota kevyt tuki tarvittaessa tuloin selkänojasta. Pidä selkä suorana ja jalat kaapeassa haara-asennossa. Kyykisty polvia notkistaen ja nouse sen jälkeen varpaille. Tee 2-3 kertaa ja toista 8-15 kertaa. Liikkeen voit tehdä myös istuen.

## "Soudellen"

Istu tuolin etuosassa pyyhe tai harjanvarsi käsissä. Vie käsiä kauas eteen ja tuo takasin taakse samalla nojautuen taaksepäin kohti tuolin selkänojaa. Tee 2-3 kertaa ja toista 8-15 kertaa. Liikkeen voi tehdä myös seisten. Seisten tehtynä koukista polvia käsiä eteen viedessä ja taakseen tuodessa ojenna polvet.



# Diabetes seuralaisena lähes 60 vuotta

## - katsaus hoitotapojen muuttumiseen diabeetikon näkökulmasta

**H**istoriani diabeetikkona alkaa synkstä vuodesta 1960. Olin juuri aloittanut kansakoulun, kun osaksi minua liittyi nuoruusajan sokeritauti. Hoitomuotona noihin aikoihin oli pääosin pitkävaikutteinen ns. sikainsuliini esim. Novo Lente. Kalorimääriä yritettiin laskea, jopa annoksia pikkutarkkaan punnitta, rannekello oli tärkeä työväline. Kotiseurantamenetelmänä oli juuri markkinoille tullut virtsan testausteippi. Kunnanlääkäri arvuutteli muutaman kuukauden välein paksulla neulalla otetuilla verikokeilla insuliinimäärän riittävyttä. Kotona pistokset tehtiin sen aikaisella uutuuskeksinnöllä, ampuvalla ruiskulla.

Kaikki hoitovälineet piti itse maksaa. Insuliiniin ei saanut mitään korvausta. Näillä eväillä mentiin vuoteen 1965, jolloin insuliini säädettiin kokonaan korvattavaksi. Vuonna 1972 tulivat diabeetikoiden hoitovälineet maksuttomiksi, jolloin kuntien vastuulla oli välineiden jakelu. Tähän asti potilaat olivat itse hankkineet ja maksaneet hoitovälineet. Samoihin aikoihin kuntiin saatiin diabeteshoitajia. Kertakäyttöruiskujen jakelu alkoi vuonna 1972, mutta otin ne käyttöön vasta muuttaessani Helsingin seudulle v. 1977.

Vuosikymmenten myötä hoitomenetelmät kehittyivät. Siirryttiin humaani-insuliinin aikaan. Mittarit tukivat siirtymistä kaksipistoshoittoon ja monipistoshoittoon. Verensokerimittarit oli vielä 1980-luvulla

diabeetikoiden itse kustannettava, ja vaihtoehtoja niiden ominaisuuksiin ei paljon ollut. Ensimmäinen mittarini maksoi 600 markkaa. Tämä mittari ei ollut aivan ensimmäistä mittarisukupolvea, joten hinta oli jo saattanut hieman laskea.

Diabetesliiton kurssit 1990-luvulta opastivat ruokamäärän valintaa annosarvioinnilla. Enää ei tärkein työväline ollut kello ja vaaka, vaan oikeat hiilihydraattiannokset, liikunta ja pikainsuliinin sopeuttaminen näihin elementteihin. Sokeria ei enää kielletty, vaan sokeri sopeutettiin hiilihydraattien kokonaismäärään. Vuosituhannen vaihteen jälkeen mittareiden ja hoitomenetelmien kehittyminen oli nopeaa. Yhä älykkäämpiä mittareita yhdistettynä tietokoneisiin ja puhelimiin on ollut mahdollista hankkia. Jokaisen diabetes on yksilöllinen ja hyvän hoidon lähtökohta on henkilökohtainen, pitkä hoitosuhde ja omakohtainen harkinta.

Vuosien mittaan diabetesyhdistysten tehtäväkenttä ja painopistealueet ovat muuttuneet. Aluksi kunnanlääkäreilläkin oli hoitotietämys vähäisempää, sillä pitkään eläneitä insuliinista riippuvaisia henkilöitä ei vielä ollut. Insuliinihan tuli vasta 1920-luvun lopussa vielä kehittymättömänä saatavaksi. Siksi uskottiinkin, että 45 ikävuoden yli oli nuoruusiän sokeritautia sairastavan mahdoton elää. Tämän asian kuuli isäni lääkäriltä sairastuessani, mutta onneksi hän kertoi sen vasta kun olin yli 50 vuotias. Tampereen diabetesyhdistys oli alan



parhaita tietopankkeja ja hoidonohjaajia. Kunnalliset diabeteshoitajat 70-luvulla ottivat päävastuun asiantuntijalääkäreiden kanssa diabeteksen hoidosta. Edunvalvonta on muodostunut yhdistysten ja liiton yhdeksi tärkeimmistä tehtävistä. On tullut aika puolustaa lähes ilmaishoidon piirissä olevaa insuliini- ja hoitovälinejakelua. Julkishallinnon talous on tiukalla vanhenevan ikärakenteen takia, mikä uhkaa diabeetikoiden lähes ilmaista terveyshuoltoa.

Diabetesyhdistysten nykyisiin tärkeisiin tehtäviin kuuluvat mm luennot, palveluiden tuottaminen, vertaistukitoiminta ja kerhotoiminta. Jäsenistö tarvitsee monenlaista apua ja neuvoa arjessa selviytymiseen. Kuntien strategioissa on korostettu

kolmannen sektorin kuten terveysjärjestöjen työn tärkeyttä. Yhteistyö kuntien kanssa on tulevaisuuden haaste. Diabetestutkimus tuo uusia mahdollisuuksia ja hyvinvointia. Diabetesliitto yhdistykseen on aktiivisena toimijana uudistusten tiedottajana ja täytäntöön panijana.

### *Matti Pirhonen*

Tampereen Diabetesyhdistyksen hallituksen jäsen, Pirkkalan OMA-ryhmän vetäjä



## Jäsenkysely toi toimintatoiveita esiin

Tampereen Diabetesyhdistyksen keväällä 2017 toteutettu jäsenkysely kertoo, että suurin osa vastaajista ei ole käyttänyt yhdistyksen palveluja mutta ne, jotka ovat niitä käyttäneet, ovat palveluihin tyytyväisiä. Kyselystä saadaan tietoa toiminnan suunnittelemiseksi ja kehittämiseksi. Edellinen jäsenkysely tehtiin vuonna 2005.

### **Naiset aktiivisempia vastaajia**

Palautuneita lomakkeita oli yhteensä 153 kpl, joista yksi hylättiin. Jäsenkyselyyn vastanneista 70 % oli naisia ja 30 % miehiä. Vastaajien keski-ikä oli 61,37 vuotta. Vastanneista 64 % asui Tampereella.

Tyyppin 2 diabetesta sairasti vastanneista 72,4 % ja 17,1% sairasti tyyppin 1 diabetesta. Diabeetikolapsen vanhempia vastasi kyselyyn 4,6 %. Keskimäärin vastaajat ovat sairastaneet diabetesta 17,84 vuotta. Vastaajista 62,5 % oli ollut yhdistyksen jäsenenä yli 5 vuotta.

Vastanneista 38 % ei käytä yhdistyksen palveluja, ja 26 % vastanneista puolestaan käyttää yhdistyksen palveluja kerran vuodessa. Suurin osa vastaajista ei ole käyttänyt yhdistyksen

palveluja, mutta ne jotka ovat niitä käyttäneet, olivat suurimmaksi osaksi melko- tai erittäin tyytyväisiä. Vastanneet saivat parhaiten tietoa yhdistyksen toiminnasta jäsenlehti TrenDin ja yhdistyksen uutiskirjeen kautta.

### **Pirkkalassa ja Nokialla vähän vastaajia**

Vastausprosentti jäi pieneksi yhdistyksen jäsenmäärään nähden, mutta oli suurempi kuin vuonna 2005. Tampereelta sekä Kangasalan ja Pälkäneen alueelta vastauksia saatiin eniten. Pirkkalan ja Nokian vastausmäärän vähäisyys yllätti. Nokian alhainen vastausprosentti saattaa selittyä sillä, että Nokia on ollut vasta vuoden verran yhdistyksen toimialueena. Pohdittavaksi jäi, mistä Pirkkalan alhainen vastausprosentti johtui.

Vastausten perusteella saadaan vain Tampereelta, Kangasalalta ja Pälkäneeltä realistiset tiedot ryhmiin ja yleisöluennoille osallistumisesta sekä yhdistyksen toiminnasta.

Erilaiset ryhmät ja kerhot ovat keskeinen vertaistuen muoto. Yhdistyksen alueella toimii 23 vertaistukiryhmää, joissa osallistujia on yhteensä 1538 ja 19 liikuntaryhmää, joissa osallistujia on 227.

Yllättävää oli, että vastaajista 55 % ei ole osallistunut viimeisen 12 kuukauden aikana yhdistyksen järjestämään ryhmätoimintaan. Ne, jotka vastasivat osallistuneensa ryhmätoimintaan, olivat sitä mieltä, että toiminta vastasi hyvin heidän odotuksiaan. Osa vastaajista toivoi tyypin 1 diabeetikolle ryhmätoimintaa toimialueen muihin kuntiin. Myös erilaisia matkoja toivottiin lisää.

Vuonna 2016 yhdistyksen toimialueella oli 23 yleisöluentoa, joihin osallistui 1404 henkilöä. Tapahtumia oli yhteensä 111, ja niissä oli 5566 osallistujaa. Vastaajista 60 % oli osallistunut yhdistyksen järjestämiin muihin tilaisuuksiin, kuten yleisöluennoille.

## Luennoille ja tiedotukselle kiitosta

Tapahtumiin ja yleisöluennoille osallistuneiden mielestä tilaisuudet vastasivat hyvin heidän odotuksiaan. Yhdistyksen luentotoiminta on monipuolista. Se on keskeinen toimintamuoto diabetestietouden lisäämisessä ja omahoidon tukemisessa sekä terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa. Yleisöluennot toteutettiin yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa.

Vastanneista 90 % piti yhdistyksen tiedottamista riittävänä ja luotettavana. Vastanneet saivat parhaiten tietoa yhdistyksen toiminnasta jäsenlehti TrenDin ja yhdistyksen uutiskirjeen kautta. Myös ns. puskaradio toimii hyvin tiedotuskanavana.

Diabeteshoitajat ja apteekit tiedottavat myös hyvin yhdistyksestä ja toiminnasta. Osa vastaajista toivoi aktiivisempaa osallistumista sosiaalisessa mediassa. Sanomalehtien luentoilmoituksia luettiin yllättävän vähän.

**Tampereen Diabetesyhdistys ry on perustettu 28.12.1952. Yhdistyksen jäsenmäärä vuoden alussa oli 3493. Tampereella jäseniä on 2356, Kangasalalla 288, Nokialla 203, Pirkkalassa 176, Pälkäneellä 103 ja muissa kunnissa 367.**

Jäsenistä suurin osa kuuluu 30–70 vuoden ikäjakaumaan. Jäsenistä 1915 on iältään 66-vuotiaita. Jäsenistä naisia on 2159 ja miehiä on 1460. Suurin osa jäsenistä sairastaa tyyppin 2 diabetesta (1781). Jäsenistössä on paljon myös ei-diabeetikoita.

Diabeetikolapsia jäsenistä on 165, joista tyttöjä on 94 ja poikia 90. Alle 16-vuotiaat diabeetikolapset ovat jäseninä vanhempiensa kautta.

Yhdistyksen tarkoituksena on toimialueellaan

- työskennellä diabeteksen voittamiseksi yhteistyössä Suomen Diabetesliitto ry:n kanssa
- työskennellä diabeteksen aiheuttamien haittavaikutusten ennaltaehkäisemiseksi ja vähentämiseksi
- valvoa diabeetikoiden yhteiskunnallisia etuja ja toimia diabeetikoiden yhdyssteenä.

Yhdistyksen toimintaa edunvalvonta-asioissa arvostettiin ja pidettiin tärkeänä toimintamuotona. Osa vastaajista toivoi vielä jäməkämpää otetta edunvalvonnassa. Vastauksissa toivottiin myös tyyppin 1 ja 2 erojen korostamista.

Kyselyn perusteella yhdistystä pidettiin hyödyllisenä ja tarpeellisenä. Yhdistyksen toimintaa pidettiin monipuolisena. Lapsille ja nuorille sekä lapsiperheille toivottiin toimintaa ja työikäisille toivottiin iltaohjelmaa ryhmien muodossa. Osa vastaajista koki, että yhdistyksestä ei saa hyötyä, eikä halua maksaa tyhjäästä tämän takia.

Vastausten pohjalta lähdetään suunnittelemaan vuoden 2018 toimintaa. Sitä kehitetään resurssien mukaan.

*Elina Rantanen*

Tampereen Ammattioppilaitos Tredu  
Asiakaspalvelun perustutkinto (Merkonomi)

## Maailman diabetespäivän teemana:

### *Naiset ja diabetes*



Maailman diabetespäivää vietetään joka vuosi 14.11.

Teemapäivän taustalla on Kansainvälinen Diabetesliitto IDF ja Maailman terveysjärjestö WHO.

Päivä on insuliinin toisen keksijän Frederick Bantingin syntymäpäivä.

Diabetespäivän tarkoituksena on kiinnittää maailmanlaajuisesti huomiota diabetekseen, toisaalta kyse on diabeteksen kanssa elävien vuotuisesta juhlapäivästä.

#### **Kansainvälisen Diabetesliiton mukaan:**

- Maailmassa on yli 199 miljoonaa naista, joilla on diabetes ja määrän odotetaan nousevan 313 miljoonaan vuoteen 2040 mennessä.
- Yli 60 miljoonaa eli kaksi viidesosaa diabeetikkoisista on hedelmällisessä iässä.
- Naisilla, joilla on tyypin 2 diabetes, on melkein 10 kertaa suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin.
- Naisilla, joilla on tyypin 1 diabetes, on suurentunut riski keskenmenoihin tai vauvan epämuodostumiin.
- Maailmanlaajuisesti joka seitsemänteen raskauteen vaikuttaa raskausdiabetes.
- Diabetes on maailmanlaajuisesti yhdeksänneksi yleisin kuolinsyy.

### **Diabetespäivä diabetesyhdistyksessä:**

- klo 13-17.30 Avoimet ovet yhdistyksen toimitiloissa.  
Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaa!
- klo 17.30-18.00 työväenopisto Sampolan auditorion aulassa (2 krs.)  
jalkojenhoitoon liittyvien tuotteiden ja palveluiden esittelypisteitä.
- klo 18.00 Yleisöluento Diabetes ja jalat työväenopisto Sampolan auditoriossa.  
Diabetesyhdistys jalkautuu myös apteekkeihin.

#### **Seuraavat apteekit tarjoavat asiakkailleen maksuttoman verensokerin mittauksen:**

- Pe 10.11 klo 13-16 Suoraman apteekki, Kangasala  
Ma 13.11 klo 13-16 Itä-apteekki, Pirkkala  
Ti 14.11. klo 13-16 Lielahden apteekki  
Ke 15.11. klo 13-16 Haka-apteekki, Tampere  
Ma 20.11. klo 14-16 Pirkkalan 1. apteekki



## KANGASALA

Ryhmät ovat vertaistukiryhmiä, jonne voivat tulla kaikki diabeteksen hoidosta kiinnostuneet tyypin 1 ja tyypin 2 diabeetikot ja heidän läheiset.

### Äijärinki

Ryhmä kokoontuu kuukauden 1. torstai kirjaston Suppa ryhmätilassa klo 17.30 – 19.00.

Lisätietoja Pekka Santaharju p. 040 5675122

### Vuoden viimeinen kokoontuminen 7.12

**Kevät 2018:** 4.1,1.2,1.3,5.4 ja 3.5

### Diabeteskerho

Kerho kokoontuu kuukauden 2.keskiviikko klo 17 - 18.30 JHL:n kerhotilassa, Ainontie 2

Lisätietoja

Sirkka Murtojärvi p.0505860749

Erja Korttesmaa p. 0456370210

### Vuoden viimeinen kokoontuminen 13.12

**Kevät 2018:** 10.1, 14.2, 14.3, 11.4 ja 9.5

### Kuhmalahden diabeteskerho

Kerho kokoontuu Tervaniemen työväentalolla kerran kuukaudessa maanantaisin. Seuraa Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstaa ja yhdistyksen nettisivuja tarkemmista ajankohdista.

**Seuraava kokoontuminen 13.11. klo 17.00**

Mahdollisuus kehonkoostumusmittaukseen, hinta 5 €

### KUNTOSALIRYHMÄ

Keskiviikkoisin klo 17-18.00 (10.1.-16.5.2018)

Alkaen 10.1.2018

Paikka: Pitkäjärvenkoulu (Vatialantie 4A)

Ohjaaja: ft Pia Nykänen

Hinta: jäsenille 50 €/kausi ja muille 77 €/kausi

Ilmoittautumiset:

tsto@tamperendiabeetsyhdistys.fi

tai p. 045 358 2505



## NOKIA

### Nokian diabeteskerho

Nokian diabeteskerho kokoontuu joka toinen tiistai klo 13.00 - 15.30 Uimahallin kerhotilassa, Välikatu 24. Kaikki diabeetikot ovat tervetulleita mukaan!

Lisätietoja yhdistyksen toimistolta,

p. 045 358 2505

**Kerhon toiminta jatkuu tiistaina 9.1.2018.**

### Siuron diabeteskerho

Siuron diabeteskerho kokoontuu joka toinen keskiviikko klo 13-15.00 Pienessä ryhmätilassa, Pentintie 4. Kaikki diabeetikot ovat tervetulleita mukaan!

Lisätietoja yhdistyksen toimistolta,

p. 045 358 2505

**Kerhon toiminta alkaa keskiviikkona 17.1.2018.**



## PIRKKALA

### Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)

p. 040-7314270, anneli.jylha(at)diabetes.fi

Paavo Rantala (rahastonhoitaja)

p. 040-0722517 paavo.rantala(at)sekl.fi

### RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

#### Pirkkalan ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabeetikoille ja riskiryhmäläisille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmän tavoitteena on parantaa sekä ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia ja näin lisätä elämänlaatua.

**ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin klo 18.00. kts tarkemmin Pirkkalaisen yhdistyspalstalta.**

Tiedustelut: Matti Roukkio, 040 1797850,

mattirou(at)gmail.com

**Ryhmässä on tilaa lähde mukaan.**



## 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 pääsääntöisesti parillisten viikkojen maanantaisin klo 18.00. Ryhmän ajat ja aiheet täsmennetään edellisen viikon keskiviikon Pirkkalaisen yhdistyspalstalla. Kokoontumisen kellonajoissa saatua olla muutoksia.**

Tiedustelut: Matti Pirhonen, 0503202890, matti.j.pirhonen(at)gmail.com

**Viimeinen kokoontuminen ennen joulutaukoa on 11.12.**

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



## PÄLKÄNE

### Luopioisten diabeteskerho

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa Yhdistysnurkassa, Keskitie 5, Luopioinen. Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

### Pälkäneen diabeteskerho

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa Pälkäneen Pirtillä, Keskustie 1, Pälkäne. Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

### Liikunta

Omatoiminen maksuton kuntosaliryhmä Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähtästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00

Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00



## Nyt teatteriin!

Nokian Työväen Teatteri

### Vaimoke

**Sunnuntaina 14.1.2018**

Lähtö klo 14.00 Viinikan kirkolta, josta ajamme linja-autoaseman kautta Valkeakoskelle.

Esitys alkaa klo 15.00.

Teatterimatkan hinta 32 € sisältää kuljetuksen, teatterilipun ja väliaikakahvin.

Rauman Kaupunginteatteri

### Rakastunut Ryti

**Lauantaina 14.4.2018**

Lähtö klo 10.15 Viinikan kirkolta, josta ajamme linja-autoaseman kautta Valkeakoskelle.

Esitys alkaa klo 13.00.

Teatterimatkan hinta 64 € sisältää kuljetuksen, ruokailun, teatterilipun ja väliaikakahvin.

**Ilmoittautumiset**

**Pekka Tammisalolle, p. 040 577 3293**



## Kerhot



### Keskustelukerho

Tule kanssamme keskustelemaan diabetekseen liittyvistä asioista yhdistyksen toimistolle torstaisin klo 14.00. Paikalla on meitä muita diabeetikoita vapaamuotoisen keskustelun tai asiantuntija-alustuksen parissa. Tiedustelut toimistolta, puh. 045 358 2505  
Kevään ensimmäinen kokoontuminen 11.1.2018 klo 14.00

### Matkailukerho

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.00 yhdistyksen toimistolla Pekka Tammisalon johdolla, puh. 040 577 3293.  
Seuraava kokoontuminen ke 3.1.2018 klo 17.00.

### Perhekerho

Retki Tampereen Hop Lopiin (Korpikodinkatu 2, Linnainmaa) lauantaina 25.11.2017 klo 14.  
Hinta:  
1-2 v. jäsenille 5 € ja 10 € ei jäsenille  
yli 3 v. jäsenille 10 € ja 16 € ei jäsenille

Ilmoittautumiset 17.11.2017 mennessä tekstiviestillä tai sähköpostilla Kirsille Miettiselle, kkirsi\_(at)hotmail.com tai p. 0400 301 818.

Perhekerho toimii myös Facebookissa: Tampereen Diabetesyhdistyksen Perhekerho.

### Tiffanykerho

Maanantaisin klo 15.30 yhdistyksen toimistolla. Tule mukaan tekemään lasitöitä, oppimaan uutta tai jatkamaan mukavaa harrastusta! Sopii

myös miehille. Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa.  
Kysy lisää toimistolta, puh. 045 358 2505

## Liikunta



### LIIKUNTARYHMÄT KEVÄT 2018

#### MAANANTAI

##### Tuolijumppa

Maanantaisin klo 14.00 (45 min/ kerta)  
Alkaen 15.1.2018

Hinta: 4 €/ kerta jäsenille ja 6 €/ kerta ei jäsenille

Paikka: Diabetesyhdistyksen toimitilat, Lähteenkatu 2-4

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

#### Vesijumppa

Maanantaisin klo 17.30 (45 min/ kerta). Kellon aika saattaa muuttua +/- 15 min!

Alkaen 15.1.2018

Hinta: 90 €/ 17 kertaa jäsenille ja 150 €/ 17 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

#### TIISTAI

##### Käsiryhmä

Tiistaisin klo 17.30 (60 min/ kerta)

Alkaen 16.1-6.3.2018

Hinta: 80 €/ 8 kerta jäsenille ja 105 €/ 8 kerta ei jäsenille

Paikka: Käsikeskus Avosektori, Rautatienkatu 20 B, 4 krs.

Ohjaaja: fysioterapeutti Minna Nauha

### Erityisuimakortti

Erityisuimakortti on tarkoitettu tamperelaisille eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaisairaille 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 nimeytyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalla todistuksella merkittävästä haitasta. Diabeetikoilla Kela-kortin kääntöpuolella on tunnus 103 tai 215.

Erityisuimakortti on voimassa puoli vuotta tai vuoden ostopäivästä lukien, jonka jälkeen se voidaan ladata uudelleen. Kortti on voimassa Pyynikin, Hervannan ja Tesoman uimahalleissa sekä Tampereen uintikeskuksessa niiden aukioloaikoina. Uimahallissa on pyydettyä esitettävä henkilöllisyystodistus ja KELA-kortti. Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen ja sitä ei voi maksaa liikuntaseteleillä.

Vuosikortin hinta on 130 € ja puolen vuoden kortin 80 €.

## KESKIVIIKKO

### Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 15.00 (1h/ kerta)  
24.1- 21.2.2018 ja 7.3-9.5.2018  
Hinta: 48 €/ 15 kertaa jäsenille ja 80 €/ 15 kertaa ei jäsenille  
Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2 kerros  
Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

### Vesijumppa

Keskiviikkoisin klo 18.15 (45 min/ kerta), EI SAUNAA! Kellonaika saattaa muuttua +/- 15 min!  
Alkaen 17.1.2018  
Hinta: 90 €/ 17 kertaa jäsenille ja 150 €/ 17 kertaa ei jäsenille  
Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

## TORSTAI

### Vesijumppa

Torstaisin klo 11.00 (45 min/ kerta)  
25.1.-22.2.2018 ja 8.3-3.5.2018  
Hinta: 80 €/ 14 kertaa jäsenille ja 140 €/ 14 kertaa ei jäsenille  
Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2 kerros  
Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

### Vesijumppa

Torstaisin klo 14.00 (45 min/ kerta) Kellonaika saattaa muuttua +/- 15 min!  
Alkaen 18.1.2018  
26.1- Hinta: 90 €/ 17 kertaa jäsenille ja 150 €/ 17 kertaa ei jäsenille  
Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8! Sitovat ilmoittautumiset kaikkiin ryhmiin puh. 045 358 2505 tai sp. tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

Paikan vastaanotto edellyttää osallistumismaksun suorittamista. Osallistumismaksua ei palauteta!



## Luennot



Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yhdessä Tampereen seudun työväenopiston kanssa seuraavat luennot

### Diabetes ja jalat

Luennoitsija: sisätautien erikoislääkäri, dosentti Jorma Lahtela, Tays

Ajankohta: Ti 14.11.2017 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

### Polven nivelrikon lääkkeetön hoito

Luennoitsija: fysioterapeutti Kalle Kivioja, Respecta

Ajankohta: Ti 13.2.2018 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä mukana myös Tampereen Seudun Selkähdistys ry, Tampereen Luustoyhdistys ry ja Suomen Nivelyhdistys ry

## Ryhmät



### 50+ tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat  
Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabeetikonkari, tervetuloa mukaan!  
Tiedustelut yhdistyksestä p. 045 358 2505.  
Vuoden viimeiset tapaamiset  
8.11. klo 18.00  
13.12. klo 18.00

### Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat  
Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään! Tiedustelut Eeva Autio, p. 050 360 3101.  
Seuraava tapaaminen to 16.11 klo 16.00

### Diabetes ja näkö

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

Lisätietoja: 045 358 2505 tai  
tsto(at)tampereendiabetesyhdistys.fi  
Seuraava kokoontuminen to 16.11. klo 14.00

### ITE-ryhmä Kurittomat

Vertaistukiryhmä tyypin 2 diabeetikoille ja riskiryhmäläisille.  
Kokoontuminen yhdistyksen toimitiloissa.  
Tiedustelut Outilta toimistolta 040 350 960.

### Kakkostyyppin tukiryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat  
Kakkostyyppin vertaistukiryhmä on avoin miehille ja naisille, kauan sairastaneille sekä vasta diabetestaipaleen alussa oleville. Ryhmän vetäjänä toimii Henrik Korhonen.  
Lisätietoja:  
outi.viljanen(at)tampereendiabetesyhdistys.fi  
tai p.040 350 9606

Vuoden viimeinen kokoontuminen  
to 7.12. klo 17.00  
Ensi vuoden ensimmäinen kokoontuminen  
to 18.1. klo 17.00

### Minä voin hyvin

Keskusteluryhmä, jossa etsitään hyvinvoinnin rakennusaineita, mietitään muutoksen vaikeutta ja tiedostetaan omia mielialojamme. Yhdessä puramme hyvinvoinnin esteitä. Rauhasa ja viileästi harkiten. Saamme myös voimaa toisistamme, rajattomasti. Meno on rentoa ja asu vapaa ja jokseenkin tarpeellinen. Ryhmän vetäjänä toimii Klaus Lönström, vertaistukija ja tuettava. Tervetuloa!

Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa  
Vuoden viimeiset kokoontumiset  
ke 22.11 klo 12-13.30  
ke 13.12 klo 12-13.30

### VERTULI

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat  
Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville. Kysy lisää toimistolta, p. 040 350 9606 tai  
outi.viljanen@tampereendiabetesyhdistys.fi  
Seuraava kokoontuminen to 30.11. klo 17.30

### Äitien ryhmä

nuorille äideille, pienten lasten äideille, raskaana oleville ja raskautta suunnitteleville naisille.  
Tiedustelut: Roosa Haapajoki,  
puh. 050 512 4809 tai  
sp. roosa.haapajoki@tampere.fi

## Teemaillat



**Teemailta tiistai 23.11. klo 17-18.00**  
yhdistyksen toimistolla (Lähteenkatu 2-4)

Käsi on yksi tärkeimmistä työkaluistamme - miten pidän huolta siitä?  
*fysioterapeutti Minna Nauha,*  
*Käsikeskus Avosektori*

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan!

## *Avointen ovien päivät*

**Maailman diabetespäivä**  
14.11.2017 klo 13.00-17.30



**Joulukahvit ja yhdistyksen 65-vuotispäivän kakkukahvit**  
12.12.2017 klo 13.00-18.00

Tule tutustumaan yhdistyksen toimintaan! Voit myös mittauttaa verensokerin (3 €), sokerihemoglobiiniin (15 €) ja kehonkoostumuksen (10 €)

# Vuokrataan kokoontumistiloja

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

## Pieni ryhmätila

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

## Iso ryhmätila

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



## Hinnat:

### Vammais- ja potilasjärjestöt

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

### Muut tahot

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

**Lisätietoa ja varaukset:** puh. 045 358 2505 tai [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi)  
Tampereen Diabetesyhdistys, Lähteenkatu 2-4

## Oletko jo tutustunut jumppaohjeisiimme?

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



## Tarvikepussukka joulupukin konttiin!

Tänne mahtuu verensokerimittari, insuliinikynät Siripiri ja vaikka kännykkäkin.

Jäsenhinta 16 €



# Säätiöllä on väliä

Teksti: Pirita Salomaa

Kuva: Annika Rauhala

## *Diabetestutkimussäätiö tukee vain Suomessa tehtävää diabetestutkimusta*

lökäs appiukkoni sai jälleen postia ikäto-veriltaan, lääkäri *Walter M. Bortzilta*. Yhdysvaltalainen Bortz pyysi kirjeessään lahjoitusta diabetestutkimuksen tukemiseen, kuten jo monta kertaa aiemminkin.

Bortzin allekirjoittamat kirjeet ja niiden mukana seuraavat postikortit ja seinäkalerit ovat herättäneet hämmennystä diabetesyhdistysten jäsenistössä. Mikä on Diabetes Wellness Suomi -säätiö, joille kirjeissä pyydetään rahaa?

Alkusyksystä 2017 lähetetyssä kirjeessä Bortz kertoi Yhdysvalloissa, Englannissa, Ranskassa ja Ruotsissa tehtävästä tutkimustyöstä. Diabetes Wellness -verkosto toimii kirjeessä mainituissa maissa, ja vuodesta 2012 se on toiminut myös Suomessa. **Diabetesliiton ja Diabetestutkimussäätiön kanssa verkostolla ei ole mitään tekemistä.**

### **Suomalaisille tutkijoille enintään 10 000 euroa**

Vaikka Suomea ei Bortzin kirjeessä mainittu, ovat suomalaiset tutkijat saaneet apurahoja Diabetes Wellness -verkostolta. Vuonna 2016 yhteensä 52 000 euron apurahasumman sai kuusi tutkijaa. Edellisenä vuonna viidelle tutkijalle jaettiin Suomessa yhteensä 50 000 euroa.

Kansainvälisessä vertailussa verkoston Suomessa jakama summa on vaatimaton. Verkoston internet-sivut kertovat, että Ruotsissa se jakoi vuonna 2016 yli miljoona euroa, ja vuonna 2015 Englannissa noin 335 000 euroa. Verkoston perustajamaassa Yhdysvalloissa myönetyistä apurahoista löytyy internetistä tietoa vuodelta 2014, mutta ei apurahasummia. Myös vuonna 2017 Diabetes Wellness Suomi -säätiö ilmoittaa jakavansa enintään 10 000 euron apurahoja.

### **Diabetestutkimussäätiö tukee tutkimusta 500 000 eurolla**

Ainut täysin suomalainen, ainoastaan Suomessa tehtävää diabetestutkimusta tukeva säätiö on Diabetestutkimussäätiö. Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten jo vuonna 1976 perustama säätiö tukee Suomessa tehtävää diabetestutkimusta noin 500 000 eurolla joka vuosi.

Vuosittain Diabetestutkimussäätiön apurahan saa runsaat 20 Suomessa työskentelevää diabetestutkijaa tai tutkimusryhmää. Suurin yksittäinen apurahasumma on 100 000 euroa.



**DIABETESTUTKIMUSSÄÄTIÖ**  
STIFTELSEN FÖR DIABETESFORSKNING

*Täysin suomalaisen Diabetestutkimussäätiön tunnuksessa ei ole punaista omenaa ja mikroskooppia.*



Diabetestutkimussäätiön myöntämät apurahat perustuvat lahjoittajien tahoon tukea nimenomaan Suomessa tehtävää korkealuokkaista diabetestutkimusta. Säätiölle voi lahjoittaa haluamansa rahasumman tai säätiön voi merkitä testamentin edunsaajaksi.

Postikorttien tai kalentereiden lähettäminen ja lahjoituksen pyytäminen vastineeksi niistä ei kuulu Diabetestutkimussäätiön toimintatapoihin. Diabetes-tutkimussäätiö pyrkii pitämään kulunsa mahdollisimman alhaisina, ja ohjaa saamansa lahjoitukset lyhentämättöminä tutkijoiden apurahoihin.

Diabetestutkimussäätiön luottamustehtävissä toimivat eivät saa palkkaa tai palkkioita, eikä säätiön toimielimen jäsen voi saada säätiön apurahaa.

### **Miksi juuri suomalainen diabetestutkimus tarvitsee tukea?**

Suomalaislapset sairastuvat tyyppin 1 diabetekseen todennäköisemmin kuin yhdenkään muun maan lapset. Muun muassa siksi suomalaisilla tutkijoilla on ainutlaatuiset mahdollisuudet ratkaista tyyppin 1 diabetekseen liittyviä kysymyksiä. Vastauksia etsitään esimerkiksi tyyppin 1 diabeteksen ennustamista ja ehkäisyä tutkivassa DIPP-projektissa, jossa vastasyntyneiltä haetaan tyyppin 1 diabetekselle altistavia perintötekijöitä. DIPP-näytteet ovat olleet merkittävässä roolissa lukuisissa diabetestutkimushankkeissa. Niitä on hyödynnetty muun muassa enterovirusrokotteen kehittämiseen tähtäävässä tutkimuksessa.

Myös tyyppin 2 diabeteksen ja raskausdiabeteksen tutkimus ovat Suomessa maailman huipputasoa. Kuitenkin valtion rahoitus terveyden tutkimukseen

yliopistosairaaloissa ja tutkimuslaitoksissa oli Suomessa vuonna 2016 enää alle puolet siitä, mitä se oli vielä vuonna 2011. Yhteiskunnan rahoituksen jatkuva väheneminen saattaa estää uusien tutkimusten aloittamisen ja viivästyttää jo käynnissä olevia. Diabetestutkimus ja -tutkijat tarvitsevat tukea, jotta jo sairastuneet saisivat parasta mahdollista hoitoa, ja tulevaisuudessa kenenkään ei enää tarvitsisi sairastua diabetekseen.

### **Miten minä voin tukea tutkimusta tai diabetesyhteisön toimintaa?**

Kun haluat tukea Diabetestutkimussäätiötä ja sitä kautta suomalaista diabetestutkimusta, löydät toimintaohjeet säätiön verkkosivuilta [www.diabetestutkimus.fi/tue](http://www.diabetestutkimus.fi/tue). Voit ottaa yhteyttä myös säätiön asiamieheen Jarmo Riihelään, [jarmo.riihela@diabetes.fi](mailto:jarmo.riihela@diabetes.fi), p. 0400 723 660.

Kun haluat ohjata tukesi oman diabetesyhdistyksesä toimintaan, ota yhteys yhdistyksesä toimistoon tai hallituksen jäseneseen. Diabetesliiton verkkosivuilta [www.diabetes.fi/tue](http://www.diabetes.fi/tue) saat tietoa siitä, miten voit tukea keskusliiton toimintaa. Diabetestutkimussäätiöllä ja Diabetesliitolla on Poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa.



#### **Mikael Knip**

*Diabetestutkimussäätiön puheenjohtaja on professori Mikael Knip. Hän työskentelee mm. Helsingin yliopistossa.*

# Vertaistukitoimintaa ..... ..... vauvasta vaariin

”Tiape, tiapetes, diabbb... mummo minä lakastan sinua”. Diabetes sanaa tapaili vajaat kolmevuotias lapsenlapseni lähtiessään kotiin perhekerhon pikkujoulusta. Diabetes oli hänelle vielä puolen vuoden takainen käsittämätön juttu, mutta tämän illan tahtumat tuntuivat liittyvän diabetekseen, ja nyt kivaan yhdessäoloon. Asia yhdisti meitä, se oli meidän yhteinen juttu. Diabetes yhdisti kaikkia perhekerholaisiakin, olimme yksi suuri perhe.

**P**erhekerhon toiminta Tampereella oli lähtenyt käyntiin jo yli kymmenen vuotta ennen tätä tilannetta. Asuessamme Vaasassa käynnistimme siellä perhekerhotoiminnan -70 luvun alkupuolella, silloin se oli omakohtainen asia meidänkin perheessä. Muuttaessamme Tampereelle pian perustimme perhekerhon myös Tampereen Diabetesyhdistykseen. Työni puolesta tutustuin perheisiin, ja näin oli helppo lähteä liikkeelle. Muutaman perheen

kanssa kokoontuimme Diabeteskeskuksessa ja v. 1983 toimintamme alkoi. Niin Tampereelta kuin lähikunnistakin tuli jatkuvasti uusia perheitä mukaan, toiminta laajeni nopeasti. Hyvä yhteistyökumppani oli Tays:n lastenpoliikklinikka, jossa toimintastamme tiedotettiin uusille perheille, ja suuri merkitys oli sillä, että saimme koontua Diabeteskeskuksessa. Molemmat ansaitsevat lämpimät kiitokset.



*Perhekerho vierailulla Tartossa 80-luvun loppupuolella.*

Tapaamisemme eivät olleet ainoastaan toiminnallista vertaistukea. Keskustelut vanhempien kesken olivat yhtä merkittävä osuus tapaamisissa. Varsinkin lapsen sairastumisvaihe oli tunteita myllertävä aihe. Tunteita käsiteltiin ja vertaisryhmässä niistä oli helppo puhua ja tunteita pystyi avoimesti näyttämään. Perheet olivat vuoroin tuettavina ja vuoroin toisiansa tukemassa. 80-90 luku oli diabeteksen hoidon kehittymisen aikaa niin insuliinihoidon kuin välineidenkin saralla. Aiheesta riitti mielipiteidenvaihtoa: hoitovinkejä jaettiin, ja erilaisista ongelmatilanteista hoidossa keskusteltiin.

Lasten touhut olivat menoa ja meininkiä: uima-allas ja liikuntasali olivat usein käytössä, jo pelkkä juokseminen käytävillä oli hauskaa. Ystävystyttiin, puhelinnumeroita vaihdettiin ja yökylävierailuista sovittiin. Iltapala maistui liikunnan jälkeen. Iltapalatarvikkeet hankimme itse ja jaoimme kustannukset.

Syys- ja kevätkaudella kokoonnuimme keran kuukaudessa, kesällä teimme retken ja joulukuussa järjestimme pikkujoulun. Ainakin ensimmäisen kymmenen vuoden aikana pikkujoulu oli kaksipäiväinen tapahtuma. Vuokrasimme tilat Diabeteskeskuksesta. Oman työn panos järjestelyissä oli huomattava, mutta yhteistyöllä kaikki sujui. Kesäretket suunnattiin lähinnä urheiluopistoihin, mutta kävimme myös Ahvenanmaalla ja Naantalın Muumimaailmassakin. Niin pikkujoulujen kuin retkienkin kustannukset jaoimme keskenämme.

Diabeetikoperheiden yhteistyötä myös yli rajojen. Olin tietoinen diabeteksen hoitomahdollisuuksista Tartossa ja puutteista siellä. Kerrottuani tästä perheille he saivat ajatuksen auttaa lapsiperheitä. Muutama isä päätti, että järjestämme heille joululooa. Joulun alla tavaraa kerättiin kolleittain

syötävästä hoitovälineisiin, ja niin kolme isää starttasi matkaan. Tarton diabeteshoitaja hoiti järjestelyt perillä. Tämän jälkeen saimme kutsun Tarttoon ja majoitukset oli järjestetty paikallisiin perheisiin, joissa oli diabeetikkolapsi. Tarttolaiset perheet tekivät myöhemmin vastavierailun Suomeen, ja me puolestamme toimimme majoittajina. Vierailut puolin ja toisin olivat silmiä avaavia. Kestäviä ystävyyssuhteita solmittiin. Kahdenkymmenen vuoden matka perhekerhossa oli kulkemisen arvoinen.

Vertaistukitoiminta on jatkunut, mutta kohderyhmä on muuttunut. Olemme kokoontuneet diabeetikkolasten isovanhempien kanssa yli kymmenen vuoden ajan. Isovanhempien ryhmä on yksi monista Tampereen diabetesyhdistyksen ryhmistä, johon kuuluu hyvin aktiivista ja innostunutta väkeä.

Kokoonnumme yhdistyksen tiloissa, kahvittelemme ja tuuletamme tunteita. Samoin tässä ryhmässä, vuoroin tarvitsemme tukea ja vuoroin tuemme toisiamme. Diabetesta emme unohta: lapsen perheen jaksaminen ja lapsenlapsen diabeteksen hoito eri ikävaiheissa ovat keskeisiä puheenaiheita, myöskään unohtamatta omia tunteita. Nauru raikuu ryhmässämme usein, mutta surun kyyneleitäkin vuodatetaan. Ryhmäkokoontumiset ovat henkireikä, jossa lataamme akkuja. Ja mekin teemme kiinnostavia retkiä! Tietoa toiminnastamme saa Diabetesyhdistyksestä.

Ikään katsomatta ryhmätoiminta on koettu positiivisena ja voimia antavana ja sillä tuntuu olevan terapeuttinen vaikutus.

*Eeva Autio*  
diabeetikon äiti  
diabeetikkolasten isoäiti  
seniори diabeteshoitaja



# Tampereen Diabetesyhdistys ry

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



## Puheenjohtaja:

Erja Korttesmaa  
erjakorttesmaa@gmail.com  
p. 045 637 0210

## Hallitus 2017

Tea Boman (Kangasala)  
p. 045 312 9888  
tea.boman@elisanet.fi

Esa Borg (Tampere),  
p. 050 912 4484  
esa.borg@gmail.com

Sirpa Kotisaari (Tampere)  
p. 044 525 6231  
sirpa.kotisaari@markab.fi

Johanna Kurela (Tampere),  
p. 040 755 1767  
johanna.kurela@kolumbus.fi

Markku Nieminen (Tampere)  
p. 044 213 4078  
mpjn59@gmail.com

Matti Pirhonen (Pirkkala)  
p. 050 320 2890  
matti.j.pirhonen@gmail.com

Matti Roukkio (Pirkkala)  
p. 040 179 7850  
mattirou@gmail.com

Pia Sivunen (Tampere)  
p. 050 413 8977  
pia.sivunen@uta.fi

Taru Taylor (Tampere)

Seija Tuori (Nokia)  
p. 0400 322 151  
seija.tuori10@gmail.com

## Asiantuntijajäsenet:

Ilkka Hirvi  
Ilmari Nurminen

## Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere  
p. 045 358 2505

### Avoinna:

ma ja ke 9.00 - 14.00  
ti ja to 13.00 - 18.00  
perjantaisin suljettu  
Suljettu 28.11 sekä 27.-29.12.2017

## Toiminnanjohtaja

**Pia Nykänen**  
050 576 3313  
pia.nykanen@tampereendiabetes-  
yhdistys.fi

## Diabeteshoitaja

**Outi Viljanen**  
040 350 9606  
outi.viljanen@tampereendiabetes-  
yhdistys.fi

## Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505  
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

## Jalkojenhoitaja Leena Kakkonen

045 104 3155  
Ajanvaraus ma ja ti 8-20 ja ke-pe  
17-20  
Hinta jäsenille 45 €, muille 50 €

## Diabeteslääkärit

**Pirjo Ilanne-Parikka**, sisät., el,  
Diabetesliitto, ylilääkäri  
**Jorma Lahtela**, sisät.el., Tays,  
ylilääkäri  
Ajanvaraus p. 045 358 2505

Toimistomaksu lääkärin vastaan-  
oton yhteydessä  
jäsenet 12 €, muut 18 €  
peruuttamaton aika 102 €

## Mittausten hinnat 2017

- Verensokerimittaus  
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Verenpainemittaus  
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Sokerihemoglobiini  
(HbA<sub>1c</sub>)  
jäsenet 15 €, muut 20 €
- Kehonkoostumusmittaus  
jäsenet 12 €, muut 17 €
- Jäsenmaksu 21 € / kalenterivuosi  
Kannatusjäsenmaksu 50 €, 100 €, 200 €



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

## Trendi

on Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

## Taitto ja paino:

PK-paino Oy

Painosmäärä: 4200 kpl

Kannen kuva: Sakari Partio