

TrenDi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

4 | 2019

- Maailman diabetespäivän teemana diabeteksen monimuotoisuus
- Tervetuloa syyskokoukseen!
- Someniska kuntoon

Kannatusjäsenyys

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

IBAN-tilinumero:

F119 4510 0010 0432 19

BIC-koodi: ITELFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

Myös yritystesi voi olla kannatusjäsen!

Lääkärien vastaanotot yhdistyksen tiloissa

Yhdistyksen tiloissa pitävät vastaanottoa diabetekseen erikoistuneet lääkärit:

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

Ajanvaraukset yhdistyksen toimistolta
045 358 2505 tai
tsto@tamperediabetesyhdistys.fi

Vastaanottopalkkio 96 €, josta Kela-korvaus 21 €

Toimistomaksu lääkärin vastaanoton yhteydessä jäsenille 12 €, muille 18 €.

Peruuttamattomasta ajasta perimme vastaanotto- ja toimistomaksun 108 €.

Ajanvarauksella diabeteshoitajalle

Tarvitsetko tukea omahoitoon tai ohjeita diabeteksen seurantaan?

Nyt voit varata ajan diabeteshoitaja Outi Viljasen vastaanotolle p. 040 350 9606.

Vastaanotolla voit myös mittauttaa verensokerin, verenpaineen, HbA1c-arvon tai tarkistuttaa verensokerimittarin.

Jatkuva glukoosiseuranta

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



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

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

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

Hinnat

Kahden viikon sensorointi

124 € - Kela-korvaus 38 € = 86 €
- FreeStyle Libre lukija kahdeksi viikoksi
- Sensori 1 kpl
- Ohjaukset

Pitkäaikainen käyttö

Aloituspaketti 190 €
- FreeStyle Libre -lukija
- Sensori 1 kpl
- Ohjaukset

Jatkossa sensori 80 €/kpl

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

PÄÄKIRJOITUS

Ihmiset ansaitsevat paremmat palvelut

Diabetesliiton vuonna 2018 tekemän kyselyn mukaan diabeetikoista puolet olivat viimeisen vuoden aikana tinkineet välttämättömistä menoistaan asiakasmaksujen hinnan vuoksi tai jopa jättäneen hinnan vuoksi menemättä terveydenhuoltoon.

Pitkäaikaissairaat eivät valitettavasti ole Suomessa vielä tasa-arvoisessa asemassa. Terveydenhuollon palveluissa asiakasmaksut sekä hoitoon pääsyn nopeus vaihtelevat alueittain. Jopa 30 prosenttia arvioi, että korkeat asiakasmaksut tai oma rahatilanne vaikeuttavat palvelujen saamista. Joka kymmenes pienituloisen ikäännytynyt on jättänyt menemättä lääkäriin taloudellisten syiden vuoksi. Sen lisäksi, että maksut vaikuttavat palveluiden käyttöön, ne vaikuttavat myös siihen miten paljon rahaa on käytettävissä muihin menoihin. Tämä tilanne ei voi jatkua.

Pienituloisilla on enemmän pitkäaikaissairauksia kuin parempituloisilla, ja asiakasmaksut sekä perusterveydenhuollon tila koskettavat heitä siksi enemmän.

Tyyppin 2 diabeteksen hoidossa on saatu hyviä hoitotuloksia ja potilasturvallisuus on parantunut. Myönteisesti kehityksestä on syytä pitää kiinni ja edistää edelleen palvelujen saatavuuden parantumista sosioekonomisten terveyserojen vähentämiseksi.

Antti Rinteen hallituksen yhtenä tavoitteena on uudistaa asiakasmaksulaki, ja tämä on erittäin tärkeä tavoite. Hoidon esteitä poistamalla sekä terveyden tasa-arvoa lisäämällä autetaan monia diabetesta sairastavia. Maksuttomuuden laajentaminen ja maksujen kohtuullistaminen ovat tässä avainasemassa.

Omana tavoitteenani on, että hoitajakäynti olisi tulevaisuudessa maksuton. Tämä olisi tärkeä parannus paljon palveluita käyttävien kukkarolle. Teemme työtä myös alentaaksemme maksukattoja. Ne ovat Suomessa kansainvälisesti mitattuna kohtuuttoman korkeat.

Päätimme hallitusohjelmassa parantaa palveluita. Ensimmäisenä haluamme saada terveyskeskukset kuntoon: tavoitteena voisivat olla hallitusohjelmassakin mainitut uuden ajan sote-keskukset, joissa on matala kynnys hoidon hakemiseen, erilaisia moniammatillisia tiimejä erikoistuen diabeteksen hoitoon sekä totta kai viikon hoitotakuu. Nopeampaa hoitoon pääsyä tuetaan 1000 uuden lääkärin lisäyksellä. Kun tämä perustaso toimii, on myös pitkäaikaissairaiden saama hoito parempaa. Kiitos, että olen saanut toimia yhdistyksenne jäsenenä vuosien ajan. Teette korvaamattoman arvokasta työtä. Työnne ja jakamanne tieto on tärkeää myös oman työni tueksi. Lupaani pitää asiaamme esillä ja tehdä jatkossakin parhaani. Pidetään yhteyttä!



Ilmari Nurminen

Ykköstyypin isovelji, kansanedustaja

Kuva: Jukka-Pekka Flander

TERVEELLISTÄ RUOKAA DIABEETIKOLLE

Niina Hämäläinen, laillistettu ravitsemusterapeutti, Diabetesliitto

Verisuoniterveys on diabeetikolle erittäin tärkeää

Diabeetikolle ei ole enää omia ravitsemussuosituksia, vaan suositukset ovat samat muullekin väestölle. Ruokavaliossa painotus on sydän- ja verisuoniterveellisissä valinnoissa. Tavoitteena on auttaa verensokerin hallinnassa, ehkäistä lisäsairauksia, sekä hoitaa jo todettuja alkavia lisäsairauksia kuten lievä ja kohtalainen munuaisten vajaatoiminta. Lisäksi sama ruokavalio auttaa mm. monien syöpätautien sekä muistisairauksien ehkäisyssä. Ruokavaliossa painotetaan erityisesti rasvan laatua, kuitua, kasviksia sekä suolan määrää, koska tutkimusnäyttöä näiden merkityksestä terveydelle on paljon ja lisääntyy edelleen.

Myös sokerin suhteen suositus on sama kuin muulle väestölle, lisättyä sokeria suositellaan korkeintaan 10 prosenttia energiansaannista päivässä, joka on noin 45-55 grammaa sokeria. Tähän ei lasketa mukaan hedelmien ja marjojen luontaista sokeria, josta ei tarvitse välittää. Keinomakeutusaineita ei diabeetikon ole enää välttämätöntä käyttää, mutta esimerkiksi juomissa ja lisämakauttamiseen ne ovat hyvä vaihtoehto. Makeat tuotteet on kuitenkin hyvä nauttia kohtuullisina kerta-annoksina, jotta niiden aiheuttama verensokerin nousu pysyisi maltillisena.

Suosi kuitua ja kasviksia

Kuidulla on lukuisia positiivisia vaikutuksia terveyteen ja tutkimusnäyttöä kuidun terveellisydestä on viime vuosien aikana tullut runsaasti. Kuitu mm. pienentää veren LDL-kolesterolipitoisuutta sekä auttaa verensokerin hallinnassa. Lisäksi kuitupitoinen ruoka pitää kylläisenä pidempään, joka puolestaan auttaa painonhallinnassa. Arjen valinnoissa kannattaa kuidun saannin takaamiseksi suosia täysjyväviljavalmisteita (leipä, puuro, murot, myslit, pasta ym.). Arkileivässä ja viljalisäkkeissä (riisisekoitteen, ohralisäkkeet, pasta ym.) tulisi olla kuitua vähintään 6 prosenttia. Leivän kuitumäärä kannattaa aina tarkistaa, koska leipä saattaa näyttää hyvinkin kuitupitoiselta (esim.

siemeniä päällä tai tumma väri), mutta olla silti hyvin vähäkuituinen. Täysjyväviljan, siementen ja pähkinöiden lisäksi kuitua saadaan runsaasti kasviksista (vihannekset, marjat, hedelmät ja sienet), joita tulisi syödä puoli kiloa päivässä.

Kuidun lisäksi saamme kasviksista myös monia muita terveydellisiä hyötyjä. Kasvikset keventävät ateriaa, koska ne sisältävät vähän energiaa, mutta täyttävät vatsan tehokkaasti. Lisäksi saamme kasviksista runsaasti erilaisia ravintoaineita (mm. vitamiineja ja kivennäisaineita). Kasvisten sisältämät yhdisteet myös parantavat verisuonten sisäpinnan (endoteelin) toimintaa ja sen joustavuutta, joka auttaa mm. ehkäisemään verenpainetta nousua. Myös kasvisten sisältämä kalium auttaa verenpainetta hallinnassa. Kasviksia kannattaa lisätä päivän jokaiselle aterialle, Joko ruuan joukkoon, sellaisenaan tai lisäkkeenä. Osa kypsänä ja osa tuoreena. Myös pakastekasviksilla on samoja hyviä terveyttä edistäviä vaikutuksia ja ovat hyvä vaihtoehto tuoreiden ohella.

Pehmeää rasvaa

Rasvan suhteen olennaisinta on rasvan laatu, joka on hyvä olla pääosin pehmeää. Pehmeätä rasvasta saamme välttämättömiä rasvahappoja, joita ei kovassa, tyydyttyneessä rasvassa ole riittävästi. Ruokavalion kovan rasvan korvaaminen pehmeällä rasvalla myös pienentää LDL-kolesterolipitoisuutta ja parantaa insuliiniherkkyyttä. Lisäksi ruokavalio, jossa rasvat ovat pääosin pehmeitä parantaa kolesterolilääkkeen tehoa. Rasvaa siis tarvitaan, mutta määrä on hyvä pitää kohtuullisena. Runsaasti rasvaa sisältävä ruoka heikentää insuliiniherkkyyttä, jonka vuoksi runsasrasvaisia aterioita on hyvä pyrkiä välttämään. Rasvan maltillinen käyttömäärä auttaa sekä elimistön omaa että pistettyä insuliinia tehoamaan paremmin.

Pehmeää rasvaa on runsaasti: kasviöljyissä, kuten rypsi- ja oliiviöljy sekä soja-, auringonkukka- ja maissiöljy, kasvimargariineissa, kalan rasvassa, kasvipohjaisissa juuston, jogurtin ja kerman kal-



taisissa tuotteissa (kaura- ja soijatuotteet), pähkinöissä, manteleissa, siemenissä ja avokadossa.

Kovaa rasvaa on runsaasti: kookosrasvassa, palmuöljyissä, voissa sekä voin ja kasvirasvan seoksissa (esim. -riini päätteiset levitteet), leivonta- ja talousmargariineissa (foliokääreessä), lihan ja makkaran rasvassa, maidon, kerman ja juuston rasvassa, rasvaisissa leivonnaisissa, pitsoissa ja hampurilaisissa.

Leivälle on suositeltavaa valita pehmeä kasvimargariini, jossa on rasvaa mielellään vähintään 60 prosenttia. Paistamiseen ja leivontaan suositellaan kasviöljyä, pullomargariinia tai rasiamargariinia. Runsaasti kovaa rasvaa sisältävistä tuotteista (esim. juustot ja leikkeleet) on hyvä valita vähärasvaisia vaihtoehtoja tai käyttää tavallista pienempi määrä. Myös kevyt tuotteissa on hyvä kiinnittää huomiota käyttömääriin. On hyvä muistaa, että suositukset koskevat arkivalintoja ja juhlatuotteet voi hyvillä mielin valita maun ja mieltymysten mukaan.

Vähennä suolaa

Suolan päivittäinen enimmäissaantisuositus on 5 g. Ihmisen päivittäinen suolantarve on kuitenkin vain noin 1,3 g, joka täyttyy elintarvikkeiden luontaisesta natriumista, joten lisättyä suolaa emme tarvitse. Runsaalla suolan saannilla on elimistölle monia haitallisia vaikutuksia. Se mm. nostaa verenpainetta, lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä myös verenpaineesta riippumatta, kuormittaa munuaisia sekä lisää kalsiumin eritystä, joka puolestaan altistaa osteoporoosille. Lisäksi liiallinen suolan saanti saattaa lisätä mahasyövän riskiä. Suolan saannin vähentäminen voi tuntua haastavalta ja ajatus vähäsuolaisesta ruuasta ei houkutte-

le. Makuaistimme kuitenkin tottuu vähäsuolaisempaan ruokaan noin 2-4 viikossa, jonka jälkeen eroa ei enää huomaa. Suolaa voi ruuanvalmistuksessa korvata lisäämällä yrtejä ja mausteita ja esimerkiksi happamat maut korostavat suolaisia makuja. Leivästä on hyvä valita vaihtoehto, jossa suolaa on alle yksi prosentti. Ruuanvalmistuksessa kannattaa muistaa, että useat marinadit, liemikuutiot, fondit ja maustesekoitukset (grillimausteet, broilerimausteet ym.) sisältävät usein runsaasti suolaa. Juustojen, lihaleikkeleiden ja muiden runsaasti suolaa sisältävien elintarvikkeiden käyttömääriin kannattaa kiinnittää huomiota ja pyrkiä suosimaan vähempisuolaisia versioita (esim. sydänmerkittyjä). Viime vuosina markkinoille on tullut runsaasti erilaisia erikoissuoloja kuten ruususuola, vuorisuola, himalajan suola ja erilaiset sormisuolat. Nämä erikoissuolat sisältävät 98-99 prosenttia natriumkloridia kuten tavallinen ruoka- ja merisuola, eivätkä näin ollen ole yhtään sen terveellisempiä, vaikka niitä sellaisina usein markkinoidaankin.

Sydänmerkki helpottaa sydänterveellisten tuotteiden valinnassa

Merkki ei automaattisesti tee tuotteesta terveyttä edistävää (esim. joillakin kekseillä ja jäätelöillä on sydänmerkki), mutta sydänmerkillä varustettu tuote on aina omissa tuoteryhmissään sydänterveydelle parempi vaihtoehto. Seuraavissa tuoteryhmissä Sydänmerkki ohjaa suoraan terveellisiin valintoihin (rasvan laatu, suola, kuitu, sokeri): leipärasva, ruokakermat ja kasvirasvasekoitteen, nestemäiset maitotuotteet, valmisruuat, murot ja myslit, leivät. Lisää tietoa sydänmerkistä löytyy osoitteesta: www.sydänmerkki.fi

Ateriarytmi auttaa syömisen hallinnassa

Aterioiden rytmitys on tärkeää syömisen hallinnassa ja terveellisessä ruokailussa. Jokaisella voi olla oma yksilöllinen rytminsä, mutta hyvä nyrkkisääntö on 4-5 ateriaa, 4-5 kertaa päivässä, korkeintaan (3-) 4-5 tunnin ateriovälillä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa näläntunteen ja ruokamäärän hallinnassa. Säännöllinen ruokailu auttaa myös pitämään verensokerin tasaisena. Kun syömme tasaisesti pitkin päivää, nälkä ei pääse liian suureksi, jolloin teemme järkevämpiä valintoja ja makeanhihokin pysyy paremmin poissa. On kuitenkin tärkeää muistaa myös pitää ateriovälit, koska ruuansulatuksemme tarvitsee "lepotaukoja", jotta se pystyy toimimaan kunnolla. Myös insuliini tarvitsee taukoja ruokailuun toimiakseen mahdollisimman tehokkaasti. Säännöllinen ruokarytmi auttaa myös painonhallinnassa.

Ei laihdutuskuureja vaan painonhallintaa!

Painonhallinnassa on hyvä valita realistiset tavoitteet, jotka sopivat omaan elämään ja sen hetkiseen tilanteeseen. Laihdutuskuureja on syytä välttää, koska vaikka paino usein kuurin aikana putoaakin, niin se hiipii helposti kuurin loputtua takaisin. Laihdutuskuurit ovat myös usein hyvin rajoittavia ja liian tiukat kiellot johtavat helposti repsahduksiin, joka puolestaan johtaa painon jojotteluun. Painonhallinnassa on tärkeää muistaa, että hiljaa hyvä tulee.

Jos paino laskee nopeasti, menetetään myös enemmän lihasmassaa. Hidas painonpudotus johtaa pysyvämpään tulokseen, kun muutokset omaksutaan osaksi arkea pikkuhiljaa. Liikunnan merkitys painonhallinnassa on ensisijaisesti lihasmassan säilyttämiseksi ja lisäämiseksi, ei energian kuluttamiseksi. Lihasmassan kasvu lisää pitkässä juoksussa energiankulutusta, mutta liikunnan kuluttamat kalorit usein myös yliarvioidaan. Painonpudotuksessa ruokavalion merkitys on suurempi kuin liikunnan (ruokavalio n.80%, liikunta n.20%), mutta liikunta on silti tärkeää, koska sen avulla voidaan varmistaa lihasmassan säilyminen. Tämä on erityisen tärkeää toimintakyvyn kannalta, kun ikää kertyy. Yli 65 vuotiailla lievä ylipaino ei ole terveydelle haitallista ja varsinaista laihduttamista ei enää suositella. Mikäli ylipaino on paljon, voi laihduttaminen olla toimintakyvyn kannalta suositeltavaa, mutta tällöin on erityisen tärkeää tehdä se rauhallisesti (enintään ½ kg / 1-2 viikkoa) ja aina fyysistä aktiivisuutta tai liikuntaa lisäten. Tärkeintä ikääntyessä on ruokailun monipuolisuus ja lihasmassan säilyttäminen.

On hyvä muistaa, että myös terveelliseen ravitsemukseen mahtuu herkuttelua. Sallivuus auttaa säilyttämään hyvät valinnat arjessa, kun ajattelu ei ole liian mustavalkoista. Hyvä ohjenuora on, että kun 80 prosenttia ajasta syö terveellisesti ei lopulla 20 prosentilla ole niin suurta merkitystä.

Terveellisen syömisen muistitaulu

- ✓ *Suosi pehmeää rasvaa*
- ✓ *Runsaasti kuitua*
- ✓ *Suosi täysjyväviljaa*
- ✓ *Leivässä kuitua vähintään 6 g, suolaa alle 1 g*
- ✓ *Kasviksia ½ kg päivässä*
- ✓ *Sokeria enintään 45-55 g päivässä*
- ✓ *Etsi sydänmerkkiä*
- ✓ *Rytmitä ateriat: 4-5 ateriaa, 3-5 tunnin välein*
- ✓ *Suolaa enintään 5 g päivässä*
- ✓ *80 % terveellisiä valintoja, 20 % herkuttelua*

Maailman diabetespäivän teemana on diabeteksen monimuotoisuus



Maailman diabetespäivä
marraskuun 14. päivä

Maailman diabetespäivää vietetään joka vuosi 14.11. Diabetespäivää vietetään insuliinin toisen keksijän Frederick Bantingin syntymäpäivänä. Päivä on koko diabetesyhteisön oma päivä, joka näkyy ja kuuluu monin tavoin ympäri maailman. Ensimmäisen kerran maailman diabetespäivää vietettiin vuonna 1991. Tänä vuonna Diabetesviikon 11.-17.11. ja maailman diabetespäivän 14.11. teemana Suomessa on diabeteksen monimuotoisuus. Diabetespäivän tavoitteena on lisätä diabetestietoutta ja herättää ihmisten mielenkiintoa diabetesta kohtaan positiivisella tavalla.

#siniranne-kampanja

Osallistu Diabetesliiton nuorisotoimikunnan kehittämään #siniranne-kampanjaan. Kampanjaan voi osallistua joko yksin tai porukassa, laittamalla jotain sinistä ranneeseen ja postaamalla siitä kuvan sosiaaliseen mediaan. Osallistumalla voi voittaa #siniranne-rannekkeen tai Haimani ei voi hyvin t-paidan. Jaa kuva sosiaalisessa mediassa: #siniranne #MDP #WDD2019



DIABETESVIIKON TAPAHTUMAT

Ma 11.11. klo 11.00-14.00
Tesoman Hyvinvointikeskus

Ti 12.11. klo 11.00-14.00
Hervannan kirjasto

Ke 13.11. klo 10.00-15.00
SPR:n tilat, Nokia

To 14.11. klo 10.00-13.00
Lielahden Hyvinvointikeskus

Pe 15.11. klo 11.00-14.00
Koilliskeskus

Diabetestietoa ja maksuttomat verensokerinmittaukset. Tervetuloa!

AVOIMET OVET

yhdistyksen toimistolla, Lähteenkatu 2-4
Torstaina 14.11.2019 klo 13-17.30

Mahdollisuus mittauksiin klo 14 - 17.30:
Verensokerinmittaus, maksuton

- Pitkäaikaissokeri HbA1c 15 € / mittaus
- Kehonkoostumusmittaus 10 € / mittaus

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan!

YLEISÖLUENTO NOKIALLA

Sydänterveellinen ruoka hoitaa koko kehoa
ravitsemusterapeutti Katri Havia,
Suomen Diabetesliitto

Keskiviikkona 13.11.2019 klo 18.00-19.00
Yhdistyksen toiminnan esittely klo 17.30-18.00
Paikka: SPR:n tiloissa, **Pirkkalaistori 1, 2. kerros.**

YLEISÖLUENTO TAMPEREELLA

Monikasvoinen diabetes
vastaava diabeteslääkäri Atte Vadén,
Oma lääkärisi Tesoma

Torstaina 14.11.2019 klo 18-19.00
Paikka: Työväenopisto Sampola, auditorio,
Sammonkatu 2
Luento järjestetään yhteistyössä Tampereen
seudun työväenopiston kanssa

Mannerheimin Lastensuojeluliiton lastenhoitajat auttavat perheitä arjessa

Teksti: Miika Rautiainen Kuva: Elements Envato

Mannerheimin Lastensuojeluliiton hoitajavälityspalvelusta voi tilata lastenhoitajan, joka on saanut perehdytyksen diabeteksen hoitamiseen.

Tampereen Diabetesyhdistys on jo vuosien ajan kouluttanut Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piirin lastenhoitajia hoitamaan diabeetikkolapsia. Yhdistyksen koulutus on kolmen tunnin mittainen ja sen aikana käydään läpi diabeteksen hoidon perusasiat. Koulutus ei kuitenkaan tee lastenhoitajista diabeteksen hoidon ammattilaisia, vaan hoitovastuu säilyy vanhemmilla. Koulutuksen tavoitteena onkin

pääasiassa madaltaa hoitajien kynnystä lähteä hoitamaan diabeetikkolapsia.

Vanhemmat ohjeistavat hoitajan oman lapsensa hoitamiseen. Ensimmäiselle tapaamiselle on hyvä varata runsaasti aikaa perehdyttämiseen ja yhteisten toimintatapojen sopimiseen. MLL:n hoitaja huolehtii lapsen turvallisuudesta, hoidosta ja viihtyvyydestä vanhempien ohjeiden mukaisesti. Ensimmäisen kerran jälkeen perhe voi suoraan sopia tutun hoitajan kanssa tulevista hoitoajankohdista tai tilata seuraavalle kerralle uuden lastenhoitajan.



Tilaa lastenhoitaja verkosta osoitteesta: www.elastenhoito.fi

Voit myös soittaa MLL:n Tampereen seudun lastenhoitajien välityspalveluun 044 0303301, avoinna arkisin 8-12.

Seuraavat lastenhoitokurssit löydät:

<https://hameenpiiri.mll.fi/koulutukset/lastenhoitokurssit/>

Hoitajan voi tilata verkkopalvelun kautta tai jättämällä palvelupyynnön hoitajavälitykselle

MLL:n lastenhoitoapu on tarkoitettu tilapäiseen ja lyhytaikaiseen lastenhoidon tarpeeseen, esimerkiksi kun vakituinen hoitaja sairastuu, vanhemmat ovat työmatkalla, vanhemmat haluavat hengähtää hetken, harrastaa tai viettää aikaa yhdessä. MLL:n hoitajat hoitavat lapsia perheen kotona.

Lastenhoitoa tilataan www.elastenhoito.fi -palvelun kautta tai soittamalla hoitajavälitykseen. Kun käyttäjä rekisteröityy verkkopalveluun, hän voi merkitä lapsensa tietoihin diabeteksen, jolloin ohjelma tarjoaa automaattisesti vapaita diabetesperehdytyksen suorittaneita lastenhoitajia. Jos oikeanlaista hoitajaa ei verkkopalvelusta löydy, kannattaa tilaus jättää välityspal-

veluun. Kun perhe on tehnyt tilauksen, MLL:n työntekijä etsii perheelle hoitajan, jolla on riittävät hoitotaidot ja lasten ikään ja lukumäärään sopivaa hoitokokemusta.

Kiinnostaako sinua MLL:n hoitajana toimiminen?

Pirkanmaalla toimii tällä hetkellä noin 20 diabetesperehdytyksen saanutta lastenhoitajaa ja lisää kaivataan mukaan. MLL:n Hämeen piiri kouluttaa lastenhoitajia säännöllisesti ja mukaan voivat hakea kaikki yli 16-vuotiaat henkilöt. Hoitajina toimii tällä hetkellä 16-71 -vuotiaita henkilöitä. Jos olet sosiaali- tai terveystieteiden opiskelija tai alalla toimiva ammattilainen, voit päästä lastenhoitajaksi haastattelun ja perehdytyksen jälkeen. Seuraava lastenhoitajien diabetesperehdytys on suunnitteilla ensi keväälle.

Tulossa!

Lasten liikuntaleiri Varalan urheiluopistolla 12.-14.6.2020

Liikuntaleirillä liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona. Leiri on tarkoitettu ensisijaisesti Pirkanmaan 9-12 -vuotiaille lapsille.

Kuntosalilta virtaa senioreiden arkeen

Teksti: Anu Havas, kehittämisspällikkö, Nääsville ry
Kuvat: Satu Leinonen ja Johanna Sarvala

Kukapa meistä ei ikääntyessään haluaisi olla omin voimin liikkuva ja omatoiminen arjen askareissaan. Voimia soisi riittävän myös kodin ulkopuolelle liikkumiseen. Liikuntakyky on nuoremmille ihmisille itsestään selvyys, mutta varttuneempi väki saattaa kohdata haasteita vuosien karttussa. Ennen niin helpot arkiset asiat, kuten tuolilta ylösnousu, rappukävely, esineen lattialta nostaminen ym. voivatkin muuttua haasteellisiksi. Liukkailla keleillä ei uskalleta lähteä ulos kaatumisen pelon vuoksi.

Ikääntyneiden ihmisten liikkumiskyvyn säilymisen kannalta jalkojen lihasvoima ja tasapaino ovat tärkeitä. Sekä voimaa että tasapainoa tarvitaan edellä mainituissa arkisissa toimissa. Tosiasia on, että lihasvoima ja tasapaino heikkenevät ihmisen

ikäntyessä. Ikääntymisen yksi keskeinen muutos on juuri lihasmassan väheneminen ja siten lihasvoiman heikentyminen. Tosiasia on kuitenkin myös se, että sopivalla harjoittelulla molempiin voidaan vaikuttaa positiivisesti! Tutkimusten mukaan voima- ja tasapainosisältöinen liikuntaharjoittelu on tärkein yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino.

Nääsville ry
— Tehrään yhdessä! —

Nääsville ry järjestää Tammelan kaupunginosassa, osoitteessa Salhojankatu 27 A, 70+ ikäisille kuntosaliharjoittelua,

johon sisältyy myös tasapainoharjoittelua pienvälineillä. Salilla kokoontuu viikoittain 21 ryhmää maanantaista perjantaihin klo 8.00 -17.00 välisenä aikana. Ryhmät ovat pienryhmiä, joissa kerralla harjoittelee 10-12 henkilöä. Laitetarvustukseltaan sali on suunniteltu ikääntyneiden ihmisten tarpeita vastaavaksi.

Ryhmiä ohjaa kaksi ikääntyneiden terveyteen ja harjoitteluun perehtynyttä fysioterapeuttia. Ryhmäkerran pituus on 75 min, alku- ja loppuvenyttelyyn käytetään kumpainkin n. 15 min. Ennen ryhmään tuloa asiakkaat haastatellaan ja heille tehdään yksinkertaiset liikkumiskykytestit. Testien avulla asiakas saa tietoa kunnostaan. Testit toistetaan 1-2 kertaa vuodessa, jolloin saadaan tietoa kunnan kehittymisestä. Kaikille laaditaan yksilöllinen ohjelma, jonka mukaan harjoitellaan nousujohteisesti omat voimavarat huomioiden. Harjoittelun yhteydessä asiakkaille pidetään lyhyitä tietoisuuksia terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä teemoista, esimerkiksi ikääntyneen ravitsemuksesta, aivoterveystestistä, lantionpohjan lihasten harjoittamisesta. Asiakkaat saavat myös kotiharjoittelun ohjeita.

Ryhmä maksaa 5 €/kerta. Mahdollista on ostaa 50 €:n hintainen 11 kerran sarjalippu. Salille voi tulla tutustumaan maksutta.



Asiakkaiden kertomaa ryhmän hyödyistä:

"Jalkani on huonot, koen etten enää pystyisi kävelemään, ellen kävisi ryhmässä"

"Pystyn liikkuu paremmin, joka tuo hyvää mieltä, kun tekee itsensä eteen jotain"

"Minulle on lottovoitto olla ryhmässä"

"Ryhmään osallistumiseni on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani"

"Kuntoa ja tasapainoa"

"Ryhmässä on iloa ja huumoria. On hauskaa olla yhdessä!"

Yhteystiedot:

Fysioterapeutti Juho-Matti Keskitalo,
salin vastaava: puh. 050 3414 916,
sähköposti juho-matti.keskitalo@naasville.fi
Nääsvillen toimisto: puh. 050 5217 212,
sähköposti naasville@naasville.fi
www.naasville.fi

Lämpimästi tervetuloa joukkoomme!

ps. Kysy meiltä myös maksuttomista viiden kerran kaatumisten ehkäisykurseistamme!

Teatterimatka Valkeakosken kaupunginteatteriin 23.11.2019

Pullo Cavaa ja aurinkoa

Lähtö klo 15.00 Viinikan kirkolta, josta ajamme linja-autoaseman kautta Valkeakoskelle.

Esitys alkaa klo 16.00.

Teatterimatkan hinta 38 € sisältää kuljetuksen, teatterilipun ja väliaikakahvin. Kysy peruutuspaikkoja Pekka Tammissalolta, p. 040 577 3293.

Teatterimatka Nokian työväenteatteriin 16.2.2020

Linnaisten kartanon vihreä kamari

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

Esitys alkaa klo 15.00.

Teatterimatkan hinta 34 € sisältää kuljetuksen, teatterilipun ja väliaikakahvin. Ilmoittautumiset Pekka Tammissalolle, p. 040 577 3293.

Maksut 16.1.2020 mennessä yhdistyksen toimistoon tai tilille FI72 4510 0010 0436 23.



Erityisuimakortti



Erityisuimakortti on tarkoitettu tamperelaisille eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille edistämään omaehtoista uintiharrastusta.

Korttia myydään liikuntapalveluista, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere, (Ratinan stadion). Kortti on henkilökohtainen ja se myönnetään liikuntajohtajan päätöksellä. Erityisuimakortin saa joko nimetyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalla todistuksella merkittävästä haitasta. Diabeetikoilla Kela-kortin kääntöpuolella on tunnus 103 tai 215.

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

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



JO VUOSIA YHDESSÄ LÄPI TUULEN JA TUISKUN
Tervetuloa kenkäesittelyyn
DIABETESYHDISTYKSEN
JALKAPÄIVÄÄN
TIISTAINA 19.11.
KLO 13-18

HYVINVOI.FI
askeleet hyvinvointiin
HÄMEENPUISTO 25, 33200 TAMPERE PUH. 045 1120902, INFO@HYVINVOI.FI

SOMENISKA VAANII ÄLYPUHELIMEN KÄYTTÄJIÄ

ft Pia Nykänen

Kuinka paljon sometat päivässä? Kiinnitätkö huomiota siihen, missä asennossa käytät kännykkää tai tablettia?

Älypuhelimen ja tabletin käyttö on lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä. Niitä käytetään niin koulussa, työssä kuin vapaa-ajalla. Puhelinta käytetään kaikkialla; bussissa, kävellessä, pyöräillessä ja kahviloissa. Puhelimet ja tabletit pitävät meidät tiiviisti myös paikoillaan nenä kiinni laitteessa. Istuessa aineenvaihdunta hidastuu, lihakset kipeytyvät ja ryhti huononee. Lihaskireyksiä ja kipuja voi ilmetä niska-hartiaseudussa, selässä, olkapäissä, ranteissa, sormissa ja päässä. Niska- ja selkäkivuista kärsii yhä useampi entistä nuorempana. Hoitamattomana ryhti heikkenee ja syntyy jännityksiä ja kiputiloja, jotka voivat ajan myötä myös kroonistua. Someniska vaivaa älylaitteen käyttäjiä iästä riippumatta.

Staattinen asento kipeyttää lihakset

Hetkellinen älypuhelimen naputtelu ei aiheuta oireita. Kun älypuhelinta käytetään jatkuvasti tai sitä vilkuillaan pitkin päivää, vaivat alkavat tuntua ja näkyä. Mitä pidempään ja useammin puhelinta tuijotetaan, sitä enemmän lihakset ovat staattisessa venytyksessä ja sitä kipeämmiksi ne tulevat. Tähän vaikuttaa myös hartia-arengon ja yläraajojen alueen hidastunut aineenvaihdunta.

Älypuhelinta käytettäessä katse suuntautuu alaspäin ja puhelinta kannatellaan vartalon edessä. Käsien kannattelu aiheuttaa staattista jännitystä olkapäihin ja niska-hartiaseutuun. Tämä voi aiheuttaa päänsärkyä ja lihaskipuja. Puhelimen pitäminen käsissä taas aiheuttaa jännitystilaa sormiin ja ranteisiin.

Niska-hartiaseutu kuormittuu voimakkaasti pään roikkuessa alaspäin. Kaularangan ojentajalihakset venyvät ja kaularangan koukistajalihakset vastaavasti lyhentyvät, jolloin syntyy lihaksiin epätasapainoa ja lihasten tukea antava vaikutus heikkenee.

Aikuisen ja nuoren pää painaa noin 5 kg. Kun päätä roikotetaan alaspäin, niska-hartiaseudun lihakset sekä selkäranka kuormittuvat voimakkaasti. Niskan kuormitus kasvaa moninkertaiseksi, jos pää työntyy eteen. Pää voi rasittaa niskaa jopa 27 kg, kun sitä roikotetaan alaspäin 60 asteen kallistuksessa. Kuormitus on sitä kovempaa, mitä kumarammassa pää on. Älypuhelinta käytettäessä ryhti painuu usein kumaraan, olkapäät kiertyvät sisäänpäin ja selkä pyöristyy heikentäen vatsa- ja selkälihasten tukea selkärangalle.

Ehkäise ja hoida

Älypuhelimet ja tabletit ovat nykypäivää, mutta niiden käytön määrään ja siihen, missä asennossa niitä käytetään, tulisi kiinnittää huomiota. On tärkeää kiinnittää huomiota ryhtiin ja muistaa oikeat työskentelyasennot. Työtä tulisi tauottaa ja asentoa tulisi vaihtaa usein. Somettaa voi seisten, istuen tai maaten. Vastaliikkeiden tekeminen ja venyttely auttavat pitämään niskasta parempaa huolta eli venyttele rinta- ja kaulalihakset sekä pyörittele käsiä ja hartioita. Yläselän ja niskan lihaksia vahvistamalla voi ehkäistä niskakipuja.

Somejumppa

Voit tehdä jumppaliikkeet useamman kerran päivässä tai halutessasi vain yksittäisiä liikkeitä. Liikkeet voit tehdä seisten tai istuen. Toista liikkeitä 10-15 kertaa.

1. Nosta hartioita rauhallisesti ylös-alas.

2. Pyöritä hartioita rauhallisesti takakautta ympäri.

3. Kädet vartalon sivulla, polvet hieman koukussa ja pidä lantio paikallaan. Kierrä ylävartaloa rauhalliseen tahtiin puolelta toiselle.



4. Yläselän pyöristys ja rintakehän avaus. Pyöristä yläselkä ja työnnä kädet eteen, pidä leuka kiinni rinnassa. Avaa kädet sivuille, nosta katse vaakatasoon ja vedä lapoja yhteen.

5. Istu ryhdikkäästi. Vedä leuka kaksoisleuka-asentoon. Pidä hetki ja päästä rennoksi.





KANGASALA

Kangasalan Diabeteskerho

Kerho kokoontuu kuukauden 2. keskiviikko klo 17.00-18.30 JHL:n kerhotilassa, Ainontie 2.

Syksy 2019: 13.11. ja 11.12.

Kevät 2020: 8.1., 12.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.

Lisätietoja:

Sirkka Murtojärvi p. 050 586 0749

Erja Korttesmaa p. 045 637 0210

Äijärinki

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

Syksy 2019: 7.11. ja 5.12.

Illan alustajana 7.11. Timo Koukkari, yhdistyksen hallituksen jäsen ja ykköstyypin diabeetikko

Kevät 2020: 2.1., 6.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.

Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 567 5122

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

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

Kuhmalahden diabeteskerho

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

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä

Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00 (60 min) 22.1.-29.4.2020

Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille, 100 €/ 15 kertaa ei jäsenille.

Paikka: Pitkälän koulun kuntosali, Vatialantie 4 A

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

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



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen tiistai klo 13.00-14.30. **SPR:n tiloissa, Pirkkalais-tori 1, 2. kerros.** Ryhmän vetäjänä toimii Seija Tuori.

Syksy 2019: 12.11. ja 10.12.

Kevät 2020: 14.1., 11.2., 10.3., 14.4 ja 12.5.

Tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen torstai klo 18.00-19.00 **SPR:n tiloissa, Pirkkalais-tori 1, 2. kerros.** Ryhmän vetäjänä toimii Soili Vaatsio.

Syksy 2019: 14.11. ja 12.12.

Kevät 2020: 16.1., 13.2., 12.3., 9.4. ja 14.5.

Diabetestapahtuma

Keskiviikkona 13.11.2019 klo 10.00-15.00

SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2. kerros.

Ilmainen verensokerinmittaus. Paikalla on yhdistyksen diabeteshoitaja.

Tervetuloa keskustelemaan ja kyselemään!

Yleisöluento

Sydänterveellinen ruoka hoitaa koko kehoa

ravitsemusterapeutti Katri Havia, Suomen

Diabetesliitto

Keskiviikkona 13.11.2019 klo 18.00-19.00

Yhdistyksen toiminnan esittely klo 17.30-18.00

Paikka: SPR:n tiloissa, **Pirkkalaistori 1,**

2. kerros.

Diabetesinfot Hyvinvointikioski Noste

Yhdistyksen diabetesinfo hyvinvointikioskilla maanantai 2.12. klo 11.00-14.00. Tervetuloa!

Paikka: Hyvinvointikioski Noste, Prisma, Yrittäjätkatu 10



PIRKKALA

PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

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

4.11.2019 klo 18.00 Elokolo yleisötilaisuus.

Diabetes ja mieli. Alustus Pirkkalan terveyskeskus.

11.-15.11.2019 Diabetesviikko Pirkkalan terveyskeskuksessa

Alaosaston esitpeöytä kokoontumisaulassa koko viikon. Esillä Diabetesliiton valtakunnallista materiaalia.

14.11.2019 Pirkkalan Itä-Apteekki klo 9.00 - 15.00.

Alaosaston väkeä paikalla Diabetesliiton valtakunnallisen materiaalin kanssa.

2.12.2019 klo 18.00 Pirkkalan vapaa-aiakeskus, Koulutie 9, yleisötilaisuus

Apteekkipalvelut, Diabeteslääkkeet ja lääkesaataavuus. Alustus diabetesvastaava Heli Huhtala Pirkkalan Itä-Apteekki.

24.2.2020 klo 18.00 Elokolo yleisötilaisuus.

Terveellistä kotiruokaa. Alustus Päivi Vähäsalo Tampereen Martat.

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

Oma-ryhmä

Oma-ryhmä on tyypin 1 diabeetikoiden tukiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon koheneminen.

Pirkkalan ykköstyypin diabeetikkojen OMA-ryhmä kokoontuu Elokolon tiloissa (Suu-

pankuja 8-10, C-rappu) pääsääntöisesti parillisten viikkojen maanantaisin klo 18.00-20.00. Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistyspalstalla. Lisätietoja Matti Pirhonen p. 050 3202 890, matti.j.pirhonen@gmail.com.



PÄLKÄNE

Pälkäneen diabeteskerho

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

Luopioisten diabeteskerho

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

LIIKUNTA

Omatoiminen maksuton kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00

Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00

Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

torstaisin klo 12.30-13.30 Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne

Alkae 9.1.2020

Ryhmä on maksuton

Yleisöluento

Liike on lääke

professori Tommi Vasankari, UKK-instituutti, pj Diabetesliitto

Aika: tiistai 26.11.2019 klo 18-19.00

Paikka: Aitoon Honkala, Honkalantie 4, Aitoo

Järjestäjät: Luopioisten, Pälkäneen ja Kuhmalahden diabeteskerhot sekä Valkeakoski-opisto



Kerhot



Harrastuskerho

Tervetuloa neulomaan, virkkaamaan, piirtämään, askartelemaan...
Ota keskeneräinen työ mukaan tai tule hakemaan uutta inspiraatiota uuteen kerhoon!
Kerho kokoontuu joka toinen maanantai klo 15.30 yhdistyksen tiloissa.

Keskustelukerho

Tule kanssamme keskustelemaan diabetekseen liittyvistä asioista yhdistyksen toimistolle, Lähteenkatu 2-4, Tampere, torstaisin klo 14.00. Paikalla on meitä muita diabeetikoita vapaamuotoisen keskustelun tai asiantuntija-alustuksen parissa.

Matkailukerho

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

Perhekerho

Lisätietoja: kkirsi_@hotmail.com. Tulevistä tapahtumista ilmoitetaan yhdistyksen [www-sivuilla](http://www.sivuilla) ja sähköisessä jäsenkirjeessä.

Liikunta



Vesijumput

Viola-kodin vesijumpparyhmien neuvottelut olivat kesken TrenDi-lehden mennessä painoon. Ryhmistä tiedotetaan yhdistyksen nettisivuilla heti, kun sopimus on valmis.

Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 (60 min)
22.1.2020-29.4.2020/ 14 kertaa
- Ei viikolla 9
Hinta: 84 €/ 14 kertaa jäsenille, 104 € / 14 kertaa ei jäsenille
Paikka: Tamk Fysioterapiaklinikka, Arvo Ylpön katu 4, 2 kerros
Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

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

Osallistumismaksua ei palauteta!

Luennot



Monikasvoinen diabetes lievempiä ja vaikeampia tautimuotoja mitä niistä sairastan tai mihin minulla on riski sairastua?

vastaava diabeteslääkäri Atte Vadén, Oma lääkärini Tesoma
Torstaina 14.11.2019 klo 18-19.00
Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Järjestetään yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa.

2020

Virheasento diabeetikon jalassa - leikatako vai ei?

LT, ortopedian erikoislääkäri Outi Päiväniemi, Tays
Tiistaina 18.2.2020 klo 18-19.00
Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Jalkaterien hyvinvoinnin vaikutus kehoon - Teoriaa, keskustelua ja neuvoja kiputilojen ehkäisyyn

Fysioterapeutti Satu Leinonen, Peurankallion lähtötori
Torstaina 12.3.2020 klo 18.00-19.00
Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Pirkanmaan Luustoyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto

Omahoidossa jaksaminen - miten pärjään pitkäaikaissairauden kanssa?

psykologi Kirsi Ikuli, Tampereen kaupunki
Tiistaina 17.3.2020 klo 18-19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Järjestetään yhteistyössä Tampereen kaupungin Diabetesvastaanoton ja Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Rasvamaksa - syyt, seuraukset ja hoito

lääkäri Jakob Valdma, Diafree
Tiistaina 21.4.2020 klo 18-19.15
Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Järjestetään yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistys ry:n, Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistys ry:n, Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry:n ja Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Yleisöluennoille on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia!

Ryhmät



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

50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabeteskonkari, tervetuloa mukaan!
Seuraava kokoontuminen ke 13.11. klo 18.00.

Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!
Seuraava kokoontuminen torstaina 7.11. klo 16.00.

Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille.
Seuraava kokoontuminen keskiviikkona 27.11. klo 14.00.

ITE-ryhmä Kurittomat

Vertaistukiryhmä tyyppin 2 diabeetikoille ja raskiryhmäläisille.

Seuraava kokoontuminen tiistaina 5.11. klo 15.00.

Kakkostyyppin tukiryhmä

Kakkostyyppin vertaistukiryhmä on avoin miehille ja naisille, kauan sairastaneille sekä vasta diabetestaipaleen alussa oleville.

Me voimme hyvin

Keskusteluryhmä, jossa etsimme hyvinvoinnin rakennusaineita, mietimme muutoksen vaikeutta ja tiedostamme omia mielialojamme. Yhdessä puramme hyvinvoinnin esteitä ja saamme voimaa toisistamme. Meno on rentoa ja asu vapaa. Ryhmään vetäjänä toimii Klaus Lönnström, vertaistukija ja tuettava. Tervetuloa!
Seuraavat kokoontumiset maanantaisin 4.11. ja 2.12. klo 12.00.

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.
Seuraava kokoontuminen torstaina 28.11. klo 17.00.

Äitien ryhmä

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

Suunnitelmissa

Työikäisten tyyppin 2 diabeetikoiden ryhmä

Painaako arki päälle ja ideat ovat vähissä? Kaipaatko hyviä vinkkejä ruuhkavuosien keskelle tai rauhallista hetkeä hyvässä porukassa?
Lähde mukaan uuteen ryhmään!

Aloitusajankohta on vielä avoin, joten ehdota sopivaa.
Kokoontumispaikkana yhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2, Tampere.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan:
outi.viljanen@ tampereendiabetesyhdistys.fi
tai 040 350 9606

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

Tapahtumat

Hengitysmessut

Keskiviikkona 6.11.2019 klo 15.30-19.30
Paikka: Tampere-talo, Yliopistonkatu 55
Yhdistys on mukana messuilla jalkateemalla.
Tapahtumaan on vapaa pääsy!
Lisätieto: www.hengityслиitto.fi

Suunhoidon luento

Torstaina 7.11.2019 klo 14-15.00
Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4
Luennoimassa Tampereen seudun ammattiopiston hammashoitajaopiskelijat

Apuvälinemessut 7.-9.11.2019

Paikka: Tampereen Messu- ja Urheilukeskus, Ilmailunkatu 20.
Lisätieto: www.apuvaline.info

Avoimet ovet

Diabetesyhdistyksen toimistolla, Lähteenkatu 2-4
Torstaina 14.11.2019 klo 13-17.30
Mahdollisuus mittauksiin:
Verensokerinmittaus maksuton
Pitkäaikaissokeri HbA1c 15 € /mittaus
Kehonkoostumusmittaus 10 € / mittaus

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan!

Teemapäivä jaloista ja jalkineista

jalkineet Suomen syksyyn ja talveen esittelyssä uutuuksia talvikaudelle, laadukkaita jalkineita diabeetikoille. Paikalla Hyvinvoi.fi:n edustaja.
Tiistaina 19.11.2019 klo 13-18.00
Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous

Tiistaina 26.11.2019 klo 18.00
Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

TERVETULOA LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN SUUNHOIDON LUENNOLLE!

Torstaina 7.11. klo 14.00-15.00

Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4, Tampere

Luennolta saat tietoutta suun sairauksista, omahoidon perusteista, suunhoidon tuotteista sekä ravitsemuksen merkityksestä suun terveydelle.

Tilaisuus on maksuton ja avoin suunhoidosta kiinnostuneille.



Yhdistyksen perinteiset joulukahvit

Torstaina 12.12.2019 klo 13.00-18.00
Diabetesyhdistyksen toimitiloissa.

Tervetuloa viettämään kiireetön hetki kahvikupin ääressä ja tekemään ostoksia pukinkonttiin!

Mieli mukana -mitä kuuluu ykköstyypin?

psykologi Kirsi Ikuli, Tampereen kaupunki

Tiistaina 3.12.2019 klo 17.30-18.30
Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Ilmoittaudu mukaan 28.11. mennessä yhdistyksen toimistoon
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505

Suunnitelmassa

Työkäisten tyyppin 2 diabeetikoiden ryhmä

Painaako arki päälle ja ideat ovat vähissä?
Kaipaako hyviä vinkkejä ruuhkavuosien keskelle tai rauhallista hetkeä hyvässä porukassa?

Lähde mukaan uuteen ryhmään!

Ensimmäinen kokoontuminen on tiistaina 19.11. klo 18.00 yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2, Tampere.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan:
outi.viljanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 040 350 9606

Mikä on Diabetes Wellness Suomi?

teksti: diabeteshoitaja Outi Viljanen

Olemme jälleen saaneet hämmennyneitä kyselyitä Diabetes Wellness Suomi säätiöstä. Säätiö on lähettänyt kirjeitä, joissa esittelykirjeen lisäksi on esimerkiksi postikortteja sekä pankkisiirtolomake. Usein vastaanottajana on iäkäs henkilö.

Kyseessä on Englannissa, Ranskassa, Ruotsissa, USA:ssa ja Suomessa toimiva rahankeräysorganisaatio, joka ilmoittaa keräävänsä rahaa diabetestutkimukseen parannuskeinon löytämiseksi diabetekseen.

Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Tampereen Diabetesyhdistyksen tai Suomen Diabetesliiton kanssa.

Jos haluat tukea oman yhdistyksesi toimintaa, ota yhteyttä toiminnanjohtaja Pia Nykäseen, p. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi.

Suomalaista diabetestutkimusta voit tukea Diabetestutkimussäätiön kautta. Diabetestutkimussäätiö on Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten vuonna 1976 perustama säätiö, joka tukee diabetekseen liittyvää tieteellistä tutkimustoimintaa myöntämällä apurahoja suomalaisille diabetestutkijoille. Vuonna 2019 Diabetestutkimussäätiön apurahan on saanut 24 diabetestutkijaa tai tutkimusryhmää. Apurahasumma on yhteensä 550 000 euroa.

Lisätietoa Diabetestutkimussäätiön toiminnasta ja tukitavoista saat tutkimussäätiön verkkosivuilta <http://www.diabetestutkimus.fi>. Lisätietoa antaa myös säätiön asiamies Janne Mikkonen, p. 050 310 6608 tai janne.mikkonen@diabetes.fi



HANKI HYÖTYLAHJAT ISÄNPÄIVÄKSI JA JOULUKSI!

Jalkojenhoitajan lahjakortti
jäsenhinta 45 € / muut 50 €

Terapeuttiset nestevirtapohjalliset
30 € / 35 €

CCS-jalkavoide 8,50 € / 12 €

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräinen SYYSKOKOUS

Aika Tiistaina 26.11.2019 klo 18.00

Paikka Tampereen Diabetesyhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2-4

Syyskokoukseen ovat oikeutettuja osallistumaan vuoden 2019 jäsenrekisteriin merkityt ja jäsenmaksunsa maksaneet jäsenet.

Esityslista

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat.

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 2020

6. Toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen vuodelle 2020

7. Yhdistyksen hallituksen jäsenten nimeäminen seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi erovuoroisten tilalle.

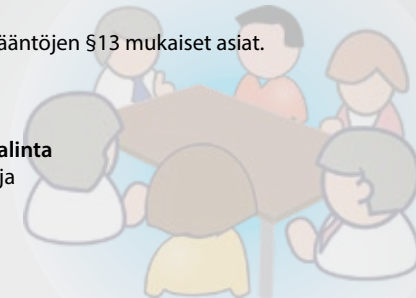
8. Kahden tilintarkastajan ja kahden varatilintarkastajan valinta seuraavalle tilikaudelle

9. Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat

10. Kokouksen päättäminen

Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Hallitus





Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Puheenjohtaja

Leena Mankkinen
leena.mankkinen@gmail.com
p. 040 5895 348

Hallitus 2019

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

Erja Korttesmaa (Kangasala)
erjakorttesmaa@gmail.com

Sirpa Kotisaari (Tampere)
sirpa.kotisaari@markab.fi

Johanna Kurela (Tampere)
johanna.kurela@gmail.com

Elina Pimiä (Tampere)
elina.pimia@gmail.com

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

Miika Rautiainen (Akaa)
miika.rautiainen@nokkos.fi

Soili Vaatsio (Nokia)
soili.vaatsio@elisanet.fi

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

Toimisto suljettu
23.12.2019-6.1.2020

Toiminnanjohtaja

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

Diabeteshoitaja

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

Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Jalkojohtaja Leena Kakko

045 104 3155
Ajanvaraus ma-pe
Hinta jäsenille 45 €, muille 50 €

Diabeteslääkärit

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

Toimistomaksu lääkärin vastaan-
oton yhteydessä
jäsenet 12 €, muut 18 €
peruuttamaton aika 108 €



Mittausten hinnat 2019

- Verensokerimittaus
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Verenpainemittaus
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Sokerihemoglobiini
(HbA_{1c})
jäsenet 15 €, muut 20 €
- Kehonkoostumusmittaus
jäsenet 12 €, muut 17 €
- Jäsenmaksu 22 € / 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 Diabetes-
yhdistys ry:n jäsenlehti,
joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 4000 kpl

Kannen kuva: Outi Viljanen