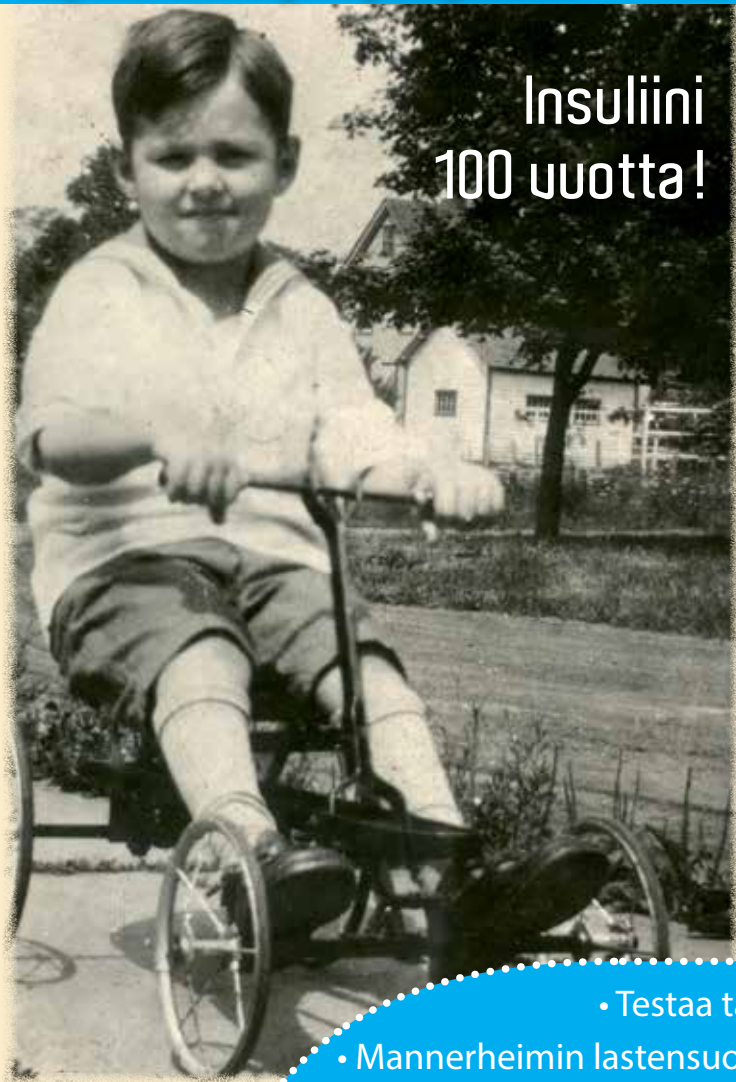


# Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

4 | 2021



Insuliini  
100 vuotta!

- Testaa tasapainosi
- Mannerheimin lastensuojeluliitolta lastenhoitoapua
- Hyvää Maailman diabetespäivää 14.11.!

## Lääkärit

Vastaanottomaksu 45 min. 106,00 €

Toimistomaksu	12 €/jäsenet, 24 € muut
Peruuttamaton aika	118,00 €
Diabeteshoitaja	
Ohjauk	10,00 €

## 2 viikon glukoosimonitorointi (Libre)

	110,00 €
- Lääkärin läheteellä	
Kela-korvaus	38 €
- Sisältää ohjauksen	



## Libre jatkuvaan käyttöön

Aloituspaketti	160,00 €
- FreeStyle Libre -lukija	
- Sensori 1 kpl	
- Ohjauk	

## Jatkossa sensori

- Ei Kela-korvausta

Jalkojenhoitaja	50 €/jäsenet, 55 €/muut
-----------------	----------------------------

## Ravitsemusterapeutti 100 €



## Mittaukset 2021

HbA1c	16 €/21 €
Verensokeri	5 €/8 €
Verenpaine	5 €/8 €
Kehonkoostumusmittaus	15 €/30 €

## Jäsenhinta koskee Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.

Maksut pankkikortilla tai käteisenä.

## Ajanvaraus

- diabeteshoitaja, p. 040 350 9606
- jalkojenhoitaja, p. 045 104 3155
- lääkärit, p. 045 358 2505
- ravitsemusterapeutti, p. 045 348 3069

## Kannatusjäsenyys

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

**IBAN-tilinumero:**

FI66 5730 0821 0963 99  
BIC-koodi: OKOYFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

*Myös yritykset voi olla kannatusjäsen!*

## PÄÄKIRJOITUS

### Miten järjestöjen tieto ja taito saadaan käyttöön myös hyvinvointialueilla?

Suomen sosiaali- ja terveydenhuollossa erilaisilla järjestöillä on merkittävä rooli. Erityisesti se korostuu ennaltaehkäisevässä työssä, mutta myös kaikkein heikoimmassa asemassa olevien ihmisten tukemisessa. Aiemmin järjestöjen keskeisenä kumppanina ovat toimineet kunnat, mutta sote-uudistuksen toteutuessa vastinparina ovat hyvinvointialueet. Valitettavasti uudistuksen myötä ilmassa leijuu edelleen avoimia kysymyksiä järjestöjen roolin ja tulevaisuuden osalta.

Ensimmäinen kysymys liittyy järjestöjen rahoitukseen, joka on ollut esillä viime aikojen julkisessa keskustelussa pitkälti Veikkauksen tilanteen vuoksi. Vähemmälle huomiolle on kuitenkin jäänyt kunnilta tuleva järjestörahoitus, joka muuttuu sote-asoiden siirtyessä hyvinvointialueiden vastuulle. On edelleen avoinna, miten järjestöjen tuet käytännössä turvataan.

Hyvinvointialueiden tärkeänä tehtävänä on tukea alueen asukkaiden hyvinvointia. Ilman järjestöjä tämä tavoite ei toteudu. Suomeen on luotava järjestelmä, jonka avulla moniin lähteisiin perustuvasta järjestöjen rahoituksesta pysytään selvillä ja jonka avulla rahoitus myös varmistetaan.

Kun sote-uudistusta edeltäneen Paras-hankkeen tuloksia tutkittiin, havaittiin, että uudistuksen kärsijöitä olivat reuna-alueiden marginaaliryhmät. Näin ei saa käydä sote-uudistuksen yhteydessä.

Jotta tilanne estetään, avainrooliin nousee jälleen yhdistykset. Suurin syy järjestöjen tärkeään asemaan on niiden tieto paikallisista ihmisistä ja erityisryhmien tilanteesta sekä taito asioiden hoitamiseen. Suuri kysymys onkin se, miten tämä tieto kulkee eteenpäin hyvinvointialueilla.



”Sote-uudistus ei saa johtaa järjestöjen toiminnan hankaloitumiseen.”

Nykyisessä mallissa tiedon liikkuminen yhdistysten ja kuntien välillä vaihtelee kunnasta toiseen suuresti. Sote-uudistuksen myötä lisähaasteen muodostaa se, että kaikki pienet kunnat eivät tule saamaan omaa edustajaa aluevaltuustoihin. Tämä ei kuitenkaan saa tarjota sitä, että tieto ei kulje. On varmistettava, että paikallistieto siirtyy eteenpäin ja otetaan huomioon myös päätöksenteossa. Hyvinvointialueiden uuden hallinnon rakentamisen yhteydessä olisi tärkeää kyetä koordinoimaan tiedon kerääminen eri järjestöiltä ja löytämään keinot sen välittämiseen päätöksentekijöille.

Sote-uudistus ei saa johtaa järjestöjen toiminnan hankaloitumiseen. Avoinna oleviin kysymyksiin, rahoitukseen, tiedon välittämiseen ja järjestöjen rooliin on löydettävä käytännössä toimivat vastaukset. Järjestöjen merkitys on tunnustettava ja niiden rooli tiedon tuottajana ja haltijana on tiedostettava. Järjestöt ovat sote-uudistuksen toteutuksen keskeinen sidosryhmä, joka on saatava käytännön toteutuksen keskeiseksi kumppaniksi.

Jouni Ovaska  
Tampereen kansanedustaja, kesk.

## PUHEENJOHTAJAN TERVEISET!

### Tilannekatsaus

Yhdistyksemme toimintaympäristö tulee muuttumaan ja tästä kirjoitinkin jo edellisessä jäsenlehdessä. Pidimme ylimääräisen yhdistyskokouksen 14.9.2021, jossa ainoana käsiteltävänä asiana oli myöntää hallitukselle lupa myydä toimitilamme. Osanotto kokouksessa olikin tavanomaisiin vuosikokouksiin verrattuna runsas, 19 henkilöä. Asian käsittely jatkuu yhdistyksemme syyskokouksessa torstaina 25.11. kello 18.00.

On kuitenkin syytä vielä kerrata missä olemme ja mihin hallitus on visioinut tulevaisuuttamme. Onko toimitilamme jatkossakin Lähteenkadulla vai jossain muualla? Onko tarpeellista omistaa omia tiloja vai kannattaako mennä vuokralle? Teemmekö yhteistyötä jonkun toisen yhdistyksen kanssa?

Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat Sara Hildénin säätiön omistamalla tontilla. Tontin vuokrasopimus päättyi helmikuussa 2020 eikä uutta sopimusta ole solmittu. Tästä syystä liikehuoneiston myyntihintaa ei voi määrittellä eikä osakkeita myydä tällä hetkellä. Sara Hildénin säätiö, Asunto Oy Akopuiston taloyhtiö, Lujatalo Oy ja Tampereen kaupunki ovat ne tahot, jotka neuvottelevat tontille tulevan kerrostalon neliöt ja kerrosluvun. Taloyhtiön puheenjohtajan mukaan taloyhtiön etu olisi se, että Sara Hildénin säätiö ja Lujatalo saisi mahdollisimman nopeasti asiat sovittua ja nimet papeeriin. Lupa- ja rakentaminen voi alkaa aikaisintaan 2024.

Nyt näyttää siltä, että rakennus, jossa toimitilamme on, tullaan purkamaan, joten ostaja on todennäköisesti rakennusyhtiö. Omaisuuden suoja turvaa meitä myyntihinnassa. Eri asiantuntijat ovat puhuneet käyvästä hinnasta eli markkinahinnasta. Minulle on esitetty neliöhin-



Jaakko Hyytinen

**"Onkin syytä miettiä, omistammeko jatkossakin oman liiketilan vai olisimmeko vuokralle. Tästä on hyvä käydä keskustelua."**

naksi noin 2 500 euroa. Tuo neliöhinta on myös linjassa asuntovälittäjän karkeaan arvioon. Yhdistyksen hallitus on linjannut, että myyminen olisi kannattavaa heti kun se on mahdollista. Onkin syytä miettiä, omistammeko jatkossakin oman liiketilan vai olisimmeko vuokralle. Tästä on hyvä käydä keskustelua.

Yhdistyksemme on isojen haasteiden edessä myös sote-uudistuksen edetessä. Miten asemoidumme tulevaan hyvinvointialueeseen ja hyvinvointikeskuksiin? Meidän on oltava aktiivisia, jotta pystymme vaikuttamaan ja saamme diabeetikoiden äänen kuuluviin. Meidän on tehtävä kiinteää yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, kun hyvinvointialuetta rakennetaan.

**"Ilman jäseniä ei olisi yhdistyksen toimistoa ja diabeteshoitajan palveluja."**

### Miten yhdistyksen rahat riittävät tulevaisuudessa?

Stean toiminta-avustus "Diabeetikoille ja heidän läheisilleen suunnattuun tiedotus-, neuvonta- ja ohjaustoimintaan" on katkolla ja tämä tarkoittaa meidän kohdallamme noin 60 000 euroa. Miten toiminnan käy, jos rahoitus loppuu ensi vuonna? Käymme myös keskustelua Tampereen kaupungin ensi vuoden avustussummasta. Mietimme myös, miten toimialueemme muiden kuntien avustusten käy. Jäsenhankinta on edelleen haastavaa, samoin aktiivisten toimijoiden löytäminen. Ilman jäseniä ei olisi yhdistyksen toimistoa ja diabeteshoitajan palveluja. Entä mitä tapahtuu muille Pirkanmaan diabetesyhdistyksille? Onko tulevaisuus vain yksi seudullinen yhdistys?

Näkyvyyttämme ja tunnettuuttamme on syytä lisätä. Esimerkiksi perinteistä lehtimainontaa ja somessa pyöriviä videoita voitaisiin lisätä. Digitaalisen ympäristön käyttämistä yhdistyksen toiminnassa on myös tarvetta kehittää. Onko tulevaisuudessa mahdollista saada videoyhteys diabeteshoitajaan tai lääkäriin?

Tarjoamme yhdistyksenä lääkäripalveluja ja diabeteshoitajan palveluja. Kokeiluna on ravitsemusterapeutin palvelu ja jalkojenhoitaja toimii tiloissamme yrittäjänä. Riittävätkö nämä? Onko näille tarvetta jatkossa ja onko tarvetta tuoda joiain uusia palveluja? Miten toteutamme palveluja jatkossa? Miten yhdistyksemme työntekijät jaksavat tämän muutospuhurin keskellä? Tarvitsemmeko lisää työntekijöitä? Olemme siis monien valintojen edessä.

Terveisin pj Jaakko Hyytinen

## Diabetes Wellness Suomi ei ole diabetesyhdistyksen toimintaa!

Joulu lähenee ja postiluukusta saattaa jälleen tipahtaa Diabetes Wellness Suomi säätiön joulukortteja tai muuta tavaraa. Samalla pyydetään lahjoitusta diabetestutkimukseen vapaavalintaisella summalla.

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

**Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Tampereen Diabetesyhdistyksen tai Suomen Diabetesliiton kanssa eivätkä kerätyt lahjoitukset ohjaudu meidän toimintaamme.**

Jos haluat tukea oman yhdistyksesi toimintaa, ota yhteyttä toiminnanjohtaja Pia Nykäseen, p. 050 576 3313 tai [pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.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 2020 Diabetestutkimussäätiön apurahan on saanut 23 diabetestutkijaa tai tutkimusryhmää. Apurahasumma on yhteensä 549 500 euroa.

Lisätietoa Diabetestutkimussäätiön toiminnasta ja tukitavoista saat tutkimussäätiön verkkosivuilta <http://www.diabetestutkimus.fi>.



## Testaa tasapainosi!

Teksti: fysioterapeutti Pia Nykänen

### Arki on sujuvaa, kun tasapaino on kunnossa

Tasapaino on yksilöllinen ominaisuus ja sen hallinta alkaa heikentyä normaalisti 40 ikävuoden jälkeen. Ikä, erilaiset sairaudet, painonmuutokset, ryhdin muuttuminen, kipu, vireystila, lääkkeiden käyttö, liikunnan harrastaminen tai liikkumattomuus vaikuttavat tasapainoon. Tasapaino on ylläpidettävä ominaisuus, joten se heikkenee, mikäli sitä ei harjaannuta päivittäin. Motoriset taidot opitaan lapsuusiässä, mutta tasapainoa ja keuhonhallintaa voi harjoitella parantaa läpi elän eli koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa tasapainoharjoittelu! Myös hyväkuntoisia vatsa-, selkä- ja jalkalihaksia kannattaa tavoitella, sillä ne pitävät pystyssä vaativissakin paikoissa. Hyvä alaraajojen voima

ja liikkuvuus lisää liikkumisvarmuutta sekä helpottaa muun muassa tuolista ylösnousemista ja kävelyä portaissa tai liukkailla teillä. Tasapainon ja ketteryyden harjoittaminen taas vähentää kaatumisia.

Tarvitsemme tasapainoa kaikissa päivittäin tapahtuvissa toiminnoissa ja hyvä tasapainokyky on turvallisen liikkumisen perusta. Kaikenlainen liikkuminen on hyväksi tasapainolle. Päivittäiset askareet, joihin liittyy kumartelua, kurkottelua ja kääntyilyä ovat hyvää tasapainoharjoittelua!

Onnistuuko?



### 1. Nuoralla kävely

*Kuvittele, että lattiaan tai maahan on piirretty viiva, jota pitkin sinun tulee kävellä eteenpäin ja taaksepäin. Eteenpäin mennessä astu niin, että etummaisesta jalan kantapäätä koskettaa takana olevan jalan varpaista. Eteenpäin astuttaessa lattiaan koskettaa ensimmäisenä kantapäätä. Taaksepäin tullessa varpaat koskettavat lattiaa etummaisesta jalan kantapään takana. Voit vaikeuttaa liikettä niin, että kävelet silmät kiinni tai korkeilla varpailla.*



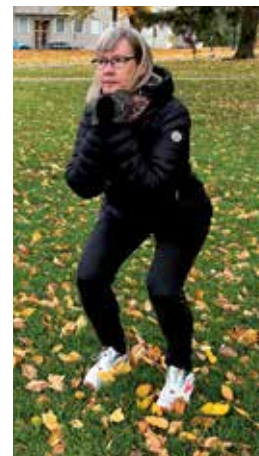
### 2. Esteen ylitys

*Kuvittele, että lattiaan tai maahan on piirretty viiva, jonka yli sinun tulee astua. Voit myös laittaa esteiksi esim. hyppynarun. Ota askel sivulle esteen yli ja nosta toinen jalka viereen. Jatka näin eteenpäin nostaen vuorotellen oikeaan ja vasten jalkaa esteen yli. Nosta polvia reilusti liikkeen aikana. Tee sama takaperin.*



### 3. Yhdellä jalalla seisominen

*Seiso jalat lantion levyisessä asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Nosta toinen jalka irti lattiasta tai maasta ja vie se kiinni polveen. Seiso hetki yhdellä jalalla säilyttäen tasapaino. Pidä tauko ja tee sama toisella jalalla.*



### 4. Kyykky ja jalan nosto sivulle

*Seiso jalat lantion levyisessä asennossa ja varpaat hieman ulospäin, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Kädet ovat kevyesti nyrkissä leuan alla. Kyykisty kuin istahtaisit tuolille ja ponnistaessasi ylös nostat toisen jalan hiukan lattiasta tai maasta irti. Tee sama toisella jalalla.*

**Jos ei onnistunut, niin aina voi harjoitella! Ja vaikka onnistuikin, niin aina kannattaa harjoitella tasapainoa.**

Harjoittele tasapainoa esimerkiksi tekemällä edellisiä liikkeitä säännöllisesti. Pidä keskivartalo tiukkana ja hartiat rentoina. Katse suoraan eteenpäin ja kiinnitä katseesi liikkumattomaan kohteeseen. Tarvittaessa tukijalan polvi voi olla hieman koukussa. Toista kutakin liikettä noin 8–12 kertaa. Muista rentouttaa lihakset liikkeen välissä.

**Mukavia jumppahetkiä!**

# NOTKEUTTA MUISTIIN AIVOTREENEILLÄ

Aivojen ikääntymistä on mahdollista hidastaa! Riittävän liikunnan ja terveellisen ruokavalion lisäksi aivoterveystta voi parantaa muistiharjoitusten avulla.

**Nääsville ry** järjestää tunnin mittaisia aivotreenejä viikoittain ympäri Tamperetta. Harjoitukset kehittävät muistia, visuaalista havainnointikykyä, päättelytaitoja ja numeraalista ketteryyttä.

Torstaisin klo 12 kokoontuu Jitsi-online aivotreeneriryhmä netin välityksellä. Linkki löytyy Nääsville ry:n verkkosivuilta.

Tule mukaan pitämään hauskaa aivojumpan merkeissä. Ryhmät ovat maksuttomia eikä niille tarvitse ilmoittautua.



## Maanantai

klo 10 Tammelan lähitori, Itsenäisyydenkatu 21 B  
klo 12 Keinupuiston lähitori, Orivedenkatu 28  
klo 13 Koilliskeskus, Liikekatu 3  
klo 14 Kaukaharjun lähitori, Keskisenkatu 15

## Tiistai

klo 9.30 Peurankallion lähitori, Peurankallionkatu 10  
klo 13.30 Pispän lähitori, Simolankatu 4

## Keskiviikko

klo 10 Pohjolan lähitori, Pohjolankatu 25  
klo 11.30 Lielahden lähitori, Antti Possinkuja 1  
klo 12.30 Kalkku srk-talo, Pitkäniemenkatu 9

## Torstai

klo 10 Pappilanpuiston lähitori, Kourultankatu 2  
klo 12 Jitsi-nettitreffit.  
Linkki [www.naasville.fi](http://www.naasville.fi) etusivulla  
klo 14.45 Nekalan lähitori, Kuoppamäentie 24

## Perjantai

klo 10 Kuuselan lähitori, Nuolialantie 46 (pariton viikko)  
klo 10 Taatalan lähitori, Sulkavuorenkatu 6 (parillinen viikko)  
klo 12.30 Tesoman kirkko, Tesomankuja 11

Nääsville ry tarjoaa monia muistiin, elintapoihin ja liikuntaan liittyviä maksuttomia kursseja. Ohjelmassa on mm. Muistimatto, Tuolitanssi, Virkeät ikämiehet, Terveellisillä elintavoilla hyvinvointia eläkevuosiin, Treenaa tabletilla, ja lukuisa joukko muita kursseja. Omahoito-valmennus on vertaistukiryhmä paris-kunnille, joita muistisairaus koskettaa. Katso lisätietoja kursseista Nääsville ry:n verkkosivuilta.

**Ei ole koskaan liian aikaista – tai myöhäistä – kiinnostua aivoterveystestään. Ota yhteyttä, kerromme mielellämme lisää!**

**Muistiohjaaja Tuija Mäki p. 050 406 7160**

**Muistiohjaaja Sirpa Ritvanen p. 050 321 4068**

**Toimisto 050 521 7212**

**[www.naasville.fi](http://www.naasville.fi)**

## Teatterimatka Nokian työväenteatteriin 6.2.2022

*Mika Waltarin komedia Huhtikuu tulee*

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

Esitys alkaa klo 15.00.

Teatterimatkan hinta 35 € sisältää kuljetuksen, teatterilipun ja väliaikakahvin.  
Ilmoittautumiset Pekka Tammissalolle, p. 040 577 3293.

Maksut 6.1.2022 mennessä yhdistyksen toimistoon tai tilille F112 5730 0821 0964 98.



## KANGASALA

### Diabeteskerho

Kerho on tauolla, kunnes ryhmälle löytyy uusi vetäjä.

Lisätietoja: Erja Korttesmaa p. 045 637 0210.

### Äijärinki

Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai diabetesriskissä oleville miehille.

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

Syksyn kokoontumiset: 4.11. ja 2.12.

Kevään 2022 kokoontumiset: 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5.

Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 567 5122  
Tervetuloa mukaan saamaan tietoja, tukea ja motivaatiota diabeteksen hoidossa joko itsel-lesi tai läheisesi.

Kangasalan Sanomien Seurat toimivat-palstal-la ilmoitetaan kerhot ja muut tapahtumat.

### Kuhmalahden diabeteskerho

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

### LUENTOSARJA

Kangasalan kirjastossa, Harjula-Sali, keskusaukio 2.

### Katse jalkoihin

Luennoitsijana jalkojenhoitaja Jaana Huhta-nen, Diabetesliitto  
Ti 9.11. klo 17.30–18.30

### Liikunta valtimosairauksien ehkäisyssä ja hoidossa

Luennoitsijana LT Tommi Vasankari, UKK-instituutti  
To 9.12. klo 17.30–18.30

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys ry, Valkeakoski-opisto.



## NOKIA

### RYHMÄTOIMINTA

#### Nokian diabeteskerho

Ryhmä on vertaistukiryhmä, jonne voivat tulla kaikki diabeteksen hoidosta kiinnostuneet tyypin 1 ja tyypin 2 diabeetikot ja heidän läheisensä. Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen tiistai klo 13.00–14.30. SPR:n tiloissa, **Pirkkalaistori 1, 2, kerros**. Kahvi ja pulla 3 euroa.

Syksen viimeinen kokoontumiskerta on tiistaina 9.11.

#### Tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tauolla, kunnes ryhmälle löytyy uusi vetäjä.



## PIRKKALA

### PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

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

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

### RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

#### PIRKKALAN OMA-RYHMÄ ETSII UUSIA HENKILÖITÄ KESKUUTEENSA.

Oma-ryhmä on tyypin 1 diabeetikoiden tukiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon kohoneminen. OMA-ryhmä on kokoontunut parillisten viikkojen maanantaisin klo 18.00.

RYHMÄN KOKOONTUMISET OVAT TOISTAISEKSI TAUOLLA. KUN RYHMÄ ON SAATU KOKOON SIITÄ ILMOITETAAN PIRKKALAINEN-LEHDEN YHDISTYSPALSTALLA.

Ilmoittautumiset ryhmään ja tiedustelut:  
Matti Pirhonen p. 050 3202 890,  
matti.j.pirhonen(at)gmail.com

### ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertaistukiryhmä, jossa pohditaan ja opetellaan yhdessä terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. Ryhmän tavoitteena on parantaa ja ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia, ja näin lisätä elämänlaatua. Tervetuloa mukaan.

Vuoden 2021 viimeinen kokoontuminen 22.11.  
Vuoden 2022 ensimmäinen kokoontuminen 17.1.  
ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin klo 18.00.  
Tiedustelut: Paavo Rantala, p. 0400 722 517,  
paavo.rantala(at)sekl.fi

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

Muutokset mahdollisia.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistyspalstalla.

Noudatamme voimassa olevia koronaohjeita tilaisuuksissamme.



## PÄLKÄNE

### Pälkäneen diabeteskerho

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

### Luopioisten diabeteskerho

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

## Liikunta

### Omatoiminen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.  
Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00.  
Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00.  
Ryhmä on maksuton.

### Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

torstaisin klo 12.30–13.30  
Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne  
Ryhmä on maksuton



## VIRRAT

### Virtain diabeteskerho

Diabeteskerho on tauolla loppuvuoden. Kerhon toiminnasta ilmoitetaan Suomenselän Sanomien muistilistalla, tai ota yhteyttä Anneli Laurilaan p. 040 033 5580.



## RUOVESI

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

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



## TAMPERE

### VERTAISTOIMINTA

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

### 50+ TYYPIN 1 DIABEETIKOIDEN RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabetes-

konkari, tervetuloa mukaan!

Loppuvuoden kokoontumiset keskiviikkoisin 3.11. ja 1.12. klo 18.00.

### DIABEETIKKOLASTEN ISOVANHEMPIEN RYHMÄ

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!  
Syksyn viimeinen kokoontuminen torstaina 11.11. klo 16.00.  
Kysy lisää: Tellervo Yntälä, p. 040 741 8360.

### DIABETES JA NÄKÖ

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille.  
Loppuvuoden kokoontumiset keskiviikkoisin 17.11. ja 8.12.

### ME VOIMME HYVIN

Monipuolista keskustelua ruuasta. Meno on rentoa, ja asu vapaa. Ryhmään vetäjänä toimii Klaus Lönnström, vertaistukija ja tuettava. Tervetuloa!  
Syksyn viimeinen kokoontuminen maanantaina 1.11. klo 12.00.

### VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.  
Syksyn viimeinen kokoontuminen torstaina 11.11. klo 17.00.

### KESKUSTELUKERHO

Kerho kokoontuu torstaisin klo 14.00 Tule kahvittelemaan ja keskustelemaan!

### MATKAILUKERHO

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

### TYYPIN 2 RYHMÄT

Jos olet kiinnostunut tyyppin 2 ryhmästä tai työikäisten ryhmästä, ota yhteyttä Liisaan, tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

### LIIKUNTARYHMÄT

#### Footbic-jalkajumppa

Maanantai klo 14.00  
10.1.-31.1.2022 (4 kertaa)  
Hinta: ilmainen yhdistyksen jäsenille, muille 24 €  
Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4  
Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen  
Sitovat ilmoittautumiset 5.1. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi  
Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitamme 30 €.

**Kevään kuntosali- ja vesijumpparyhmät eivät ole vielä selvillä lehden painoon mennessä. Seuraa ilmoituksia nettisivuilla tai uutiskirjeessa.**

## Eritysisuimakortti

Eritysisuimakortti on tarkoitettu tamperelaisille eri tavoin vammaisille ja pitkäikäisäisäiraille henkilöille edistämään omaehtoista uintiharrastusta.

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

Eritysisuimakortti on voimassa puoli vuotta tai vuoden ostopäivästä lukien, jonka jälkeen se voidaan ladata uudelleen. Kortti on voimassa Pyynikin, Hervannan ja Tesoman uimahalleissa sekä Tampereen uintikeskuksessa niiden aukioloaikoina. Kortti ei ole voimassa maauimalassa. Uimahallissa on pyydettyä esitettävä henkilölisyydistus ja KELA-kortti. Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen, ja sitä ei voi maksaa liikuntateleillä.  
Vuosisuikortin hinta on 130 € ja puolen vuoden kortin 65 €.



## Yleisöluento

### Diabeteksen hoitoa 100 vuotta

Tyyppin 1 ja tyyppin 2 diabeteksen hoidon kehittyminen ja tulevaisuuden näkymät

Sisätautien erikoislääkäri, LT Pirjo Ilanne-Parikka  
Ajankohta: Ti 16.11.2021 klo 18–19  
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio  
Yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa  
Yleisöluento striimataan.  
Luentolinkki yhdistyksen sivuilla  
www.tampereendiabetesyhdistys.fi  
Luennot on vapaa pääsy.

## Tapahtumat

### JALKA-KENKÄPÄIVÄ

Tiistaina 2.11.2021 klo 13.00–18.00

Paikka: yhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4  
Paikalla Ari Leinonen, Hyvinvointi  
Tervetuloa tutustumaan sekä miesten että naisten jalkineisiin ja Mega Comfort pohjallisiin

### SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Torstaina 25.11.2021 klo 18.00

Paikka: yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

### KRANSSIKURSSI

Tule tekemään jouluihin kranssi

Tiistaina 30.11.2021 klo 13.00–15.00 tai klo 17.30–19.30

Paikka: yhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4  
Hinta: 25,00 € (materiaalikustannukset)  
Mukaan mahtuu 10 osallistujaa/ryhmä!  
Kursilla jokainen saa tehdä ohjatusti itselleen kranssin kotiin vietäväksi.  
Ohjauksesta vastaa floristi Marja Forsman.

Sitovat ilmoittautumiset 11.11.2021 mennessä yhdistyksen toimistoon p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

### JOULUKAHVIT

Torstaina 16.12.2021 klo 13–18.00

Paikka: yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

## Tyyppin 2 diabeteksen ensitietopäivä

Lauantai 27.11. klo 12–16.00

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

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

Jos olet hiljattain sairastunut diabetekseen, tule mukaan kuulemaan, kysymään ja keskustelemaan!

Ilmoittautumiset 22.11. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi  
Tilaisuudessa on tarjolla sämpyläkahvit, joten kerro ilmoittautuessa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Tilaisuus on maksuton. Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.

## DIABETESKAHVILA

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4



Tiistaina 9.11. klo 12–15.00

**Insuliini 100 vuotta**  
Juhlapäivää vietetään kakkukahvien merkeissä

Tiistaina 7.12. klo 14.00

**Edunvalvontavaltuus ja hoitotahto**

asianajaja, varatuomari Julia Saraste ja asianajaja Maria Solala-Aro, Asianajotoimisto AVA Oy

Kahvila on tarkoitettu diabeetikoille ja heidän läheisilleen. **Tervetuloa!**

# Maailman diabetespäivä 14.11.

## Minne katosi diabeteshoitajani?

Maailman diabetespäivää vietetään jälleen 14.11. Päivä on insuliinin toisen keksijän Frederick Bantingin syntymäpäivä. Teemapäivän taustalla on Kansainvälinen Diabetesliitto IDF ja Maailman terveysjärjestä WHO ja päivän tarkoituksena on kiinnittää maailmanlaajuisesti huomiota diabetekseen.

Insuliinin keksimisestä tulee kuluneeksi tänä vuonna 100 vuotta, ja myös yhdistyksen TrenDi-jäsenlehdessä ja yleisöluennoilla on asia huomioitu vuoden aikana.

Maailman diabetespäivän ja diabetesviikon 8.–14.11. teemana on kysymys **"Mihin diabeteshoitajani katosi?"** Sekä yhdistykseemme että Diabetesliittoon tulee palautetta siitä, että vastaanottoaikoja diabeteshoitajille ei ole riittävästi. Myös tutut ja osaavat diabeteshoitajat on korvattu monilla paikkakunnilla esimerkiksi kansanterveyshoitajilla.

Soteuudistuksen muutoksessa on huolehdittava osaavasta diabeteshoidosta. Diabeetikoiden tulee saada hyvä opastus, ajanmukainen lääkehoito ja hoitovälineet sekä tarvikkeet sairauden hoitoon.

## Diabetesviikolla 8.–14.11. tapahtuu

**Tiistaina 9.11 klo 12–15.00 diabeteskahvila Yhdistyksen toimistolla.** Aiheena Insuliini 100 vuotta. Juhlapäivää vietetään kakkukahvien merkeissä.

**Tiistaina 9.11 klo 17.30 Yleisöluento Katse jalkoihin.** Luennoimassa jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen Diabeteslitosta. Paikkana Kangasalan kirjasto, Harjula-salissa.

**Perjantaina 12.11 klo 10–13.00 Taysin OLKA-pistellä Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittely.**

**Tiistai 16.11. klo 18–19.00 Yleisöluento Diabeteksen hoito 100 vuotta.** Luennoimassa sisätautien erikoislääkäri, LT Pirjo Ilanne-Parikka. Paikkana Tampereen seudun työväenopisto, auditorio, Sammonkatu 2.

## Ja muistosi! Kerro kokemuksesi!

Yhdistyksen juhlavuoden kunniaksi julkaisemme TrenDin lukijoiden omia kirjoituksia ensi vuoden lehdissä. Kerro meille mieleenpainuvien muistosi diabetestaipaleeltasi. Oliko se sairastuminen? Tai vaikka kohtaaminen toisen diabeetikon kanssa? Entä miten Tampereen Diabetesyhdistys liittyy elämäsi diabeteksen kanssa?

Voit tuoda kirjoituksesi yhdistyksen toimistolle, lähettää postitse osoitteeseen Tampereen Diabetesyhdistys ry, Lähteenkatu 2–4, 33500 Tampere tai sähköpostilla tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

# OLKA® - toiminta on nyt myös Pirkanmaalla

OLKA® yhdistää järjestöt, asiakkaat, potilaat, omaiset, yhdistykset sekä sairaalan henkilökunnan. OLKA- toiminta antaa yhdistyksille mahdollisuuden tarjota tukea sairaalassa potilaille kolmella tavalla: teemapäivät ja vertaistuen tarjoaminen OLKA-pisteillä, yhdistysten vertaistukijoiden toimiminen vapaaehtoisena sekä vertaistalo.fi- palvelun kautta.

OLKA- toiminta käynnistyi Tampereella touku-kuussa 2021 ja vuoteen 2023 mennessä OLKA-toiminnan on tarkoitus olla Pirkanmaan laajuis- ta eli kaikissa Tays sairaaloissa. OLKA- toiminta on 18 paikkakunnalla Suomessa. Pirkanmaalla koordinoivana järjestönä toimii Artteli- kumpanuusyhdistys ry.

OLKA- pisteellä toimii OIVA-tietopalvelu, joka on yhdistysten, asiakkaiden ja sairaalan henkilökunnan kohtaamispaikka. OLKA-pisteellä saa tietoa eri yhdistyksistä ja voi löytää myös

vertaistukea. Pirkanmaan OLKAN pisteillä toivotaan yhdistysten ja järjestöjen näkyvyyttä, jotta sairaalan henkilökunta, että kävijät saavat helposti tietoa ja tukea itseään koskettavien yhdistysten toiminnasta. Teemapäiviä voidaan kohdentaa kansallisten ja kansainvälisten teemojen mukaisesti, mutta myös muut ajankohdat ovat mahdollisia. OLKA-piste sijaitsee keskussairaalan pääaulan välittömässä läheisyydessä.

ILONA- vapaaehtoiset toimivat sairaaloissa vapaaehtoisen roolissa. Taysissa ensimmäiset vapaaehtoiset on valmennettu, ja he aloittavat aula-avustajan tehtävissä. ILONA- valmennus toimii perusperehdytyksenä Taysissa toimiville vapaaehtoisille, eli myös heille, jotka haluavat toimia vertaistukijana, kokemustoimijana tai muissa vapaaehtoisen rooleissa sairaalassa. Toivottavaa on, että kaikki kävisivät ILONA- valmennuksen vaikka olisi jo aiempaa kokemusta esimerkiksi osastoilla käymisestä. Näin varmistamme kaikkien Tays sairaaloissa toimivien

vapaaehtoisten yhdenvertaisen valmentautumisen sekä OLKA perheeseen liittymisen. Marraskuussa syksyn viimeinen valmennus 16.11. klo 15.30 alkaen keskussairaalan palvelutalon kokoushuoneessa. Ilmoittautumiset osku.timonen@artteli.fi.

TOIVO- vertaistukijoita kaivataan sairaaloissa. Vertaistukija voi tukea potilasta eri tilanteissa kuten sairastumisessa, sairauteen sopeutumisessa tai läheisen/omaisen ominaisuudessa. OLKA Pirkanmaa toivoo saavansa yhdistysten kouluttamia vertaistukijoita mukaan OLKAN toimintaan, mutta vertaistukijaksi on mahdollista koulutautua tulevaisuudessa myös OLKA toiminnan koulutuksella.

HELMI- kehittäjäpalvelu tuo sairaalaan myös kokemustoimijat ja -asiantuntijat. HELMI-palvelua on kehitetty yhteistyössä kokemustoimintaverkoston ja OLKA-verkoston kanssa. Tays sairaaloissa HELMI-palvelu alkanee vuoteen 2023 mennessä.

Ota yhteyttä, varaa teemapäivä tai lähde mukaan vapaaehtoiseksi sairaalaan! Seuraa myös somessa instagram & facebook: @olkapirkanmaa. Lisätietoja olkatoiminta.fi sekä lahella.fi/olkapirkanmaa.

## OLKA® – koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa



VERTAISTALO.FI



Koordinointi ja kehittäminen

- Toiminnan koordinointi
- Viestintä
- Seuranta, arviointi, tilastointi
- Asiantuntijapalvelut

Vapaaehtoisen ja kokemustoimijan polku

- Rekrytointi
- Valmennus ja perehdytys
- Vapaaehtoistehtävät
- Tuki, työntulot ja viikkisyys



järjestökoordinaattori Katariina Hämäläinen sekä vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Osku Timonen. Kuva: TAYS



## Kutsu uusille jäsenille

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

**Tervetuloa  
uusien jäsenten iltaan  
torstaina 25.11.2021  
klo 17-18.00**

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

Kahvitarjoilu  
Tervetuloa!

Pyydämme ystävällisesti **varmistamaan osallistumisenne 22.11. mennessä** tsto@ tampereendiabetesyhdistys.fi tai toimiston puhelinnumeroon 045 358 2505.



Tule kuulolle Maailman diabetespäivänä

# Insuliinin juhlavuosi huipentuu

Pirita Salomaa, verkkotoimittaja, Diabetesliitto

Insuliinipuutosdiabetesta sairastaville elämän mahdollistaneen insuliinin keksiminen on eittämättä yksi lääketieteen merkittävimmistä saavutuksista. Insuliinin savutuotusjuhluvuoden tärkeimmät tapahtumat osuivat loppuvuoteen 1921, ja loppuvuosi tarjoaa kiinnostavaa seurattavaa myös sata vuotta myöhemmin.

Insuliinin keksimiseen johtaneet tapahtumat käynnistyivät Toronton yliopiston laboratoriossa kesällä 1921, ja eläinten haimoista tuotettua insuliinivalmistetta saatettiin kokeilla ihmiseen jo saman vuoden joulukuussa.

Ensimmäinen yritys ei vielä tuottanut toivottua tulosta, mutta läpimurto tapahtui tammikuussa 1922, jolloin diabeteksen jo pahoin riuduttama 14-vuotias Leonard Thompson sai käänteentekeviksi osoittautuneet insuliinipistokset.

Vaikka Frederick Banting sai nimensä diabeteksen hoidon historiaan insuliinin keksijänä, ja Maailman diabetespäivää 14.11. juhlietaan nimenomaan hänen syntymäpäivänään, oli onnistuminen lukuisten tutkijoiden yhteistyön tulosta.

Ilman John MacLeodin osaamista ja taloudellista tukea sekä Charles Bestin ja James Collipin ideoita ja merkittävää työpanosta ei Banting olisi välttämättä onnistunut, ja jo heitä ennen lukuisat tutkijat eri puolilla maailmaa olivat tehneet havaintoja, jotka myötävaikuttivat kannalaiden historialliseen saavutukseen.

## Raivosta riemuun

Insuliinin keksiminen on huikea tarina. Ja kuten hyvin tarinoihin aina, myös siihen sisältyy

voittoja ja pettymyksiä, draamaa ja ihmissuhdekiemuroitakin.

Frederick Banting kollegoineen uppoutui helikesänä 1921 insuliinin keksimiseen, LT Mikko Lehtovirta hikoili puolestaan hellekesän 2021 torontolaisutkijoiden ponnistuksista kertovan historiikin kirjoittamisen parissa.

Lehtovirran kirjoitustyylillä on mukaansa temppaava:

*"Banting on kertonut menneensä tapaamiseen (MacLeodin kanssa) intoa täynnä ja olleensa tyrmistynyt pienikokoisen, kalpean ja tweediin pukeutuneen skotin jäykästä ja nuivan kriittisestä suhtautumisesta. MacLeod suhtautui Bantingin ehdotukseen varauksella ja ärsyyntyi tapaamisen aikana: Banting ei selvästikään tiennyt aiemmista tutkimuksista mitään, ei ollut kuullut tutkimussuunnitelman teosta, hoki ihmishenkien pelastamista eikä edes suostunut istumaan, vaan mennä kaahotti edestakaisin. Macleod sanoi Bantingille, että negatiivisen tutkimustuloksen osoittaminen saattaisi ehkä kannattaa, ja Banting kihisi raivosta poistuessaan."*

Lehtovirran perinpohjaisen historia-artikkelin ensimmäinen, lyhennetty osa julkaistiin Diabetes ja lääkäri -lehden numerossa

3/2021. Teksti on kokonaisuudessaan luettavissa osoitteessa [www.diabetes.fi/aineistoja](http://www.diabetes.fi/aineistoja). Historiikin osa julkaistaan joulukuun Diabetes ja lääkäri -lehdessä. Tiiviimpi historiakertomus löytyy Diabetestutkimussäätiön sivuilta, [www.diabetestutkimus.fi/insuliini100](http://www.diabetestutkimus.fi/insuliini100).

## Seuraa juhlaurentoa verkossa

Diabetestutkimussäätiö tarjoaa perinteiseen tapaan Maailman diabetespäivän juhlauren-

non 14.11. Tänä vuonna juhlapäivä osuu sunnuntaihin ja isänpäivään.

Kun isät ovat nauttineet aamukahvinsa, on hyvä hetki rauhoittua kuuntelemaan, mitä Torontossa tapahtui sata vuotta sitten: juhlaurennon pitää Mikko Lehtovirta, joka kertoo insuliinin keksijöiden kimuranteista ihmissuhteista ja käy läpi insuliinin keksimiseen johtaneet oivalukset ja moninaiset käänteet.

Luentotilaisuus on Diabetesliiton järjestöpäivien yhteydessä Oulussa, mutta välitetään liveinä Diabetesliiton Youtube-kanavalla noin klo 10 alkaen. Tarkempi tieto ajankohdasta ja linkki lähetykseen julkaistaan marraskuun alkupuolella Diabetestutkimussäätiön ja Diabetesliiton verkkosivuilla.

## Jaa tuoksumuistosi

Diabetesliitto ja Diabetestutkimussäätiö ovat jakaneet insuliinin juhluvuoden tunnelmia **"Miltä elämä tuoksuu"** -kampanjassa. Kampanja jatkuu yhä: jos et vielä ole jakanut omaa tuoksumuistoasi sivulla [www.diabetes.fi/insuliini100](http://www.diabetes.fi/insuliini100), ehdit yhä hyvin mukaan. Kaikkien muistonsa jakaneiden kesken arvotaan loppusyksyn aikana yllätyspalkintoja.

YLEn tv-kanavilla keväällä näytetty juhluvuoden insuliini100-video löytyy osoitteesta [www.diabetes.fi/insuliinivideo](http://www.diabetes.fi/insuliinivideo). Katso video, ja jaa juhluvuoden tunnelmia eteenpäin!



Tiiviisti yhdessä työskennelleet Charles Best ja Frederick Banting kuvattuna vuonna 1924. Vuotta aiemmin Banting oli jakanut saamansa Nobelin palkinnon Bestin kanssa. Kuva: Thomas Fisher Rare Book Library, University of Toronto

# Yhdistys järjestää diabeteskoulutusta Mannerheimin Lastensuojeluliiton lastenhoitajille

teksti: Pia Nykänen ja Sanna Kaukonen

Tampereen Diabetesyhdistys on jo vuodesta 2007 kouluttanut Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piirin lastenhoitajia hoitamaan diabeetikolapsia. Yhdistyksen koulutus on kolmen tunnin mittainen, ja sen aikana käydään läpi diabeteksen hoidon perusasioita. Koulutus ei kuitenkaan tee lastenhoitajista diabeteksen hoidon ammattilaisia, vaan hoitovastuu säilyy vanhemmilla, ja he ohjeistavat hoitajan oman lapsensa hoitamiseen. Koulutuksen ensisijaisena tavoitteena on antaa perustietoa diabeteksesta ja madalta hoitajien kynystä lähteä hoitamaan diabeetikolapsia.

**MLL:n lastenhoitoapu** on tarkoitettu tilapäiseen ja lyhytaikaiseen lastenhoidon tarpeeseen, esimerkiksi kun vakituinen hoitaja sairastuu, vanhemmat ovat työmatkalla tai vanhemmat haluavat hengähtää hetken. MLL:n hoitajat hoitavat lapsia perheen kotona. Hoitajan voi tilata verkkopalvelun kautta tai jättämällä palvelupyynnön hoitajavälitykselle. Ensimmäiselle tapaamiselle on hyvä varata 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.

Lastenhoitoa tilataan [www.elastenhoito.fi](http://www.elastenhoito.fi) -palvelun kautta tai soittamalla hoitajavälitykseen. Kun käyttäjä rekisteröityy verkkopalveluun, hän voi merkitä lapsensa tietoihin diabeteksen, jolloin ohjelma tarjoaa automaattisesti vapaita diabetesperhdytyksen suorittaneita lastenhoitajia. Jos oikeanlaista hoitajaa ei verkkopalvelusta löydy, kannattaa tilaus jättää välityspalveluun. Kun perhe on tehnyt tilauksen, MLL:n yöntekijä etsii perheelle hoitajan, jolla on

riittävät hoitotaidot sekä lasten ikään ja lukumäärään sopivaa hoitokokemusta.

Pirkanmaalla toimii tällä hetkellä yli 20 diabetesperhdytyksen saanutta lastenhoitajaa ja lisää kaivataan mukaan. MLL:n Hämeen piiri kouluttaa lastenhoitajia säännöllisesti ja mukaan voivat hakea kaikki yli 16-vuotiaat henkilöt. Hoitajana voi toimia 75-vuotiaaksi asti. Jos olet sosiaali- tai terveyskasvatusta opiskeleva henkilö tai alalla toimiva ammattilainen, voit päästä lastenhoitajaksi haastattelun ja perehdytyksen jälkeen. Seuraava lastenhoitajien diabetesperhdytys on marraskuussa, ja kurssilaisille tarjotaan mahdollisuutta harjoitteluun lapsiperheessä.

Tilaa lastenhoitaja verkosta osoitteesta:

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

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

Seuraavat lastenhoitokurssit löydät:

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

## Haluatteko toimia harjoitteluperheenä?

Harjoittelu kesto on kaksi tuntia ja harjoittelun on hyvä sisältää mahdollisimman paljon vanhemman opastamana esimerkiksi hoitaja -ruokailutilanteet. Kurssilaisen olisi hyvä olla myös lapsen/lasten kanssa osan ajasta itsenäisesti. Vanhempi on vastuussa lapsesta harjoittelun ajan, joten vanhemman pitää olla saatavilla nopeasti, jos harjoittelu ei sujukaan oletetusti. Kurssilaisen suorittama harjoittelu on perheille maksuton.

### Lisätietoja:

Pia Nykänen, [pia.nykanen@tampereen-diabetesyhdistys.fi](mailto:pia.nykanen@tampereen-diabetesyhdistys.fi), puh. 050 576 3313  
Sanna Kaukonen, [sanna.kaukonen@mml.fi](mailto:sanna.kaukonen@mml.fi), mll.fi puh. 040 571 2993

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n

## SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Torstaina 25.11.2021 klo 18.00

Tampereen Diabetesyhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2-4

Syyskokoukseen ovat oikeutettuja osallistumaan vuoden 2021 jäsenrekisteriin merkityt ja jäsenmaksunsa maksaneet jäsenet.

### Esityslista

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat.

1. Kokouksen avaus
2. Kokousvirkaillijoiden valinta  
- kokouksen puheenjohtaja  
- sihteeri  
- pöytäkirjantarkastajat  
- ääntenlaskijat
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Työjärjestyksen hyväksyminen
5. Jäsenmaksun ja kannatusmaksun hyväksyminen vuodelle 2022
6. Toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen vuodelle 2022
7. Yhdistyksen puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten nimeäminen seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi erovuoroisten tilalle.
8. Kahden tilintarkastajan ja kahden varatilintarkastajan valinta seuraavalle tilikaudelle
9. Yhdistyksen Asunto Oy Akopuiston liikehuoneisto 1 osakkeiden myyminen ja uuden tilan ostaminen tai vuokratilan hankkiminen.  
Yhdistyksen hallitus esittää syyskokoukselle, että valtuutetaan yhdistyksen hallitus myymään liikehuoneisto no. 1 osakkeet parhaaseen mahdolliseen hintaan sekä ostamaan tai vuokraamaan yhdistykselle uudet toimitilat.
10. Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat
11. Kokouksen päättäminen

Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Hallitus

# KOKOUSKUTSU

Kokoukseen osallistuminen edellyttää ennakkoilmoittautumista.

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

**Ilmoittautumiset 22.11.2021 mennessä yhdistyksen toimiston sähköpostiin [tsto@tamperediabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperediabetesyhdistys.fi) tai puh. 045 358 2505.** Ilmoittautumisessa tarvitaan osallistujan nimi, puhelinnumero ja sähköposti.



Tampereen Diabetesyhdistyksen hallitus 2021

 **Tampereen Diabetesyhdistys ry**



# Tampereen Diabetesyhdistys ry

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

## Puheenjohtaja

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

## Hallitus 2021

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

Ilkka Hirvi (Tampere)  
ilkkahirvi@hotmail.com

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

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

Matti Sauramo  
mattisa45@gmail.com

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

Riitta Vainio (Tampere)  
vainiot@kolumbus.fi

## Asiantuntijajäsenet

Kansanedustaja Jouni Ovaska  
Kansanedustaja Ilmari Nurminen

## Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere  
p. 045 358 2505

### Avoinna:

ma-ke 9.00 - 14.00  
to 13.00 - 18.00  
perjantaisin suljettu

Joulutauko 24.12.2021-2.1.2022

## Toiminnanjohtaja

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

## Diabeteshoitaja

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

## Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505  
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

## Jalkojenhoitaja Leena Kakko

Ajanvaraus ma-pe  
045 104 3155

## Ravitsemusterapeutti Niina Matikka

Ajanvaraus 045 348 3069

## Diabeteslääkärit

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



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



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

## Trendi

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

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

## Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

**Painosmäärä:** 4000 kpl

**Kannen kuva:** Ted Ryder (1917-1993)  
oli ensimmäisiä insuliinia saaneita ihmisiä.  
Kuva: Thomas Fisher Rare Book Library of Toronto