# TrenDi

Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti 4 | 2026



- Tervetuloa syyskokoukseen!
- Diabetesviikon tapahtumat

# Palveluhinnasto 2026



Diabetes Pirkanmaa ry

**Jalkojenhoitaja** 60 €/65 €
- Ajanvaraus 045 104 3155



**Mittaukset**

| | |
|---|---|
| Verensokeri | 6 € / 10 € |
| Verenpaine | 5 €/ 8 € |
| Kehonkoostumus | 15 €/35 € |
| HbA1c | 20 €/27 € |
| U-AlbKre | 18 €/26 € |
| **Paketti:** HbA1c + UAlbKre | 35 €/ 50 € |

15 vuorokauden **sensorointijakso** 118 €/145 €
Sisältää: FreeStyle Libre 3 Plus-sensorin, diabeteshoitajan ohjaus sensorin käyttöön ja glukoosiarvojen tulkintaan

Diabeteshoitajan tekemä sensorointijakson purku ja tulosten läpikäyminen 15 vuorokauden jälkeen: 15 €/ 42 €

**Jäsenhinta koskee Diabetes Pirkanmaa ry:n jäseniä. Maksut pankkikortilla tai käteisenä.**

**Lääkäri**
- Ajanvaraus 045 358 2505

| | |
|---|---|
| Vastaanottomaksu 45 min. | 110 € |
| Kela korvaus | 8 € |
| Toimistomaksu | 15 €/jäsenet, 35 €/muut |
| Peruuttamaton aika | 145 € |

**Diabeteshoitaja**
- Ajanvaraus 040 350 9606
- vastaanotto 60 min 15 € /42 €

## TILAA VUOKRATAAN!

Etsitkö kokous- tai juhlatilaa? Yhdistykseltä voit vuokrata tilat max. 25 henkilölle.

Ota yhteyttä
**pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi**
**tai p. 050 576 3313**
ja kysy tarjous!

## Kannatusjäsenyys

**Voit liittyä Diabetes Pirkanmaa ry:n kannatusjäseneksi maksamalla kannatusjäsenmaksun 50 € yhdistyksen tilille**

FI66 5730 0821 0963 99

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

*Myös yritys voi olla kannatusjäsen!*

**Muutokset mahdollisia!**

# PÄÄKIRJOITUS

**Diabetesyhdistyksen jäsenyys tuo turvaa. Siksi on tärkeää olla jäsen.**

Pirkanmaalla sairastaa diabetesta kymmeniätuhansia ihmisiä, ja määrä kasvaa jatkuvasti. Kun diagnoosi osuu kohdalle – oli kyseessä sitten tyypin 1 tai tyypin 2 diabetes – elämä muuttuu kertaheitolla. Moni jää kysymyksineen yksin, vaikka lääketieteellinen hoito toimisikin. Tässä hetkessä paikallisen diabetesyhdistyksen merkitys korostuu. Jäsenyys ei ole vain lasku muiden joukossa, vaan sijoitus omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Samalla tavalla kuin olemme työttömyyskassan tai ammattiyhdistyksen jäseniä. Turvaamme elämäämme ja saamme hyvää vaikuttamista itselle tärkeisiin asioihin.

Yksi syy liittyä jäseneksi on vertaistuki. Vaikka läheiset kuuntelisivat ja lääkärit neuvoisivat, vain toinen diabeetikko voi todella ymmärtää, miltä tuntuvat yölliset matalat verensokerit, jatkuva hiilihydraattien laskeminen tai arjen hoitoväsymys. Yhdistyksemme järjestää vertaistukiryhmiä ja -kerhoja, perhetapahtumia, liikuntakokeiluja ja luentoja. Näissä tilaisuuksissa saa vertaistukea. Se vähentää yksinäisyyden tunnetta ja antaa käytännön vinkkejä arjesta selviytymiseen.

Toinen merkittävä tekijä on luotettavan tiedon saaminen. Jäsenyyden myötä saat laadukkaan TrenDi- jäsenlehden. Aikana, jona internet on pullollaan katteettomia ihmedieettejä ja uskomushoitoja, yhdistyksemme tarjoama tutkittu, ajantasainen ja asiantuntijoiden tarkistama tieto on korvaamatonta.

Diabetes Pirkanmaa tekee näkymätöntä, mutta äärimmäisen tärkeää edunvalvontatyötä. Yhdistys ajaa diabeetikoiden oikeuksia – esimerkiksi hoitovälineiden saatavuutta ja muun muassa tasa-arvoista hoitoa hyvinvointialueella. Mitä enemmän meitä jäseniä on, sitä suurempi on niiden ääni ja painoarvo, kun päätöksiä tehdään päättävillä tasoilla. Jäsenenä olet



mukana varmistamassa, että diabeetikoiden ääni kuuluu.

Diabetes Pirkanmaan jäsenyys tarjoaa toimitilat/kokoontumistilan, diabeteshoitajan palvelut, lääkärin palvelut, jalkojenhoitajan palvelut, verensokerimittarin liuskoja edullisemmin jne. Tärkein hyöty on kuitenkin henkinen: tieto siitä, ettei sairauden kanssa tarvitse pärjätä yksin.

Moni asia on muuttunut ja muuttumassa hyvinvointialueellamme ja valtakunnallisesti. Rahoituksen pohja muuttuu lähes kokonaan. Olemme mahdollisesti siirtymässä takaisin aikaan, jolloin aktiivisten jäsenten, vapaaehtoisten rooli korostuu. Siksi on tärkeää olla tai liittyä jäseneksemme ja taata tällä osittain taloudellinen mahdollisuus tehdä ammattimaista työtä Pirkanmaan diabeetikkojen hyväksi.

**Jos siis vielä mietit jäsenyyttä, suosittelen lämpimästi liittymään!**

*Jaakko Hyytinen*
puheenjohtaja

# Toiminnanjohtajan terveiset




Näin heti alkuun muistutan jälleen kerran, että yhdistyksen nimenmuutoksen myötä luovuimme vanhasta domainista, ja vanhaa kotisivuamme ylläpitää tällä hetkellä taho, jolla ei ole mitään tekemistä yhdistyksemme kanssa. Olemme selvittäneet asiaa ja valitettavasti emme voi tälle asialle mitään. Kannattaa siis olla tarkkana, millä sivuilla vierailee!

## Toivotaan parasta ja pelätään pahinta!

Sosiaali- ja terveysalan järjestöt elävät epävarmuuden ja monien muutosten keskellä. Sosiaali- ja terveysjärjestöihin kohdistuvat avustusleikkaukset herättävät huolta myös meillä. Avustusten painopiste on konkreettinen kohtaava asiakastyö ja avustettavan toiminnan tulee tukea ihmisten yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja perusoikeuksien toteutumista eli juuri sitä, mitä me yhdistyksessä teemme. Toiminnan tulee olla myös kaikille avointa. Avustusehdotusta saamme jännittää joulukuulle ja lopullinen päätös tulee helmikuussa. Avustus tulee vaikuttamaan siihen, kuinka paljon ja millaista toimintaa pystymme jatkossa järjestämään. Jäsenmäärässä on ollut jo useamman vuoden pientä laskua ja yhdistyksen toiveena on, että Diabetesliitto saisi aikaan vuosijäsenyyden tilalle rullaavan jäsenyyden. Tällöin jäsenyys olisi voimassa vuoden liittymishetkestä, ei kalenterivuotta. Myös aktiiviset toimijat ovat vähissä ja toimintaan osallistuminen sekä sitoutuminen on vähentynyt. Luentoja kuunnellaan mieluummin etänä ja katsellaan tallenteena kuin paikan päällä. Tämä kaikki voi tarkoittaa sitä, että toimintaa voidaan joutua supistamaan ensi vuonna.

Asunto Oy Akopuiston tontinvuokrasopimuksesta kysellään säännöllisesti. Tontin vuokrasopimus päättyi vuonna 2020 ja neuvottelut ovat edelleen kesken eli edelleenkään ei ole mitään uutta kerrottavaa. Tilanne vaikeuttaa pitkäjänteistä toiminnan suunnittelua, koska tontin vuokrasopimus ja mahdollinen tuleva lisärakentaminen tulevat vaikuttamaan yhdistyksen talouteen ja toimintaan merkittävästi. Diabeteshoitajan ja jalkojenhoitajan vastaanotot jatkuvat entiseen malliin ja Jorma Lahtela on luvannut jatkaa lääkärinämme kesään saakka.

Hyviäkin uutisia saatiin loppu keväästä, kun yhdistys sai yhdessä Tampereen Helluntaiseurakunnan kanssa testamenttilahjoituksena kiinteistön Vehmaisista. Testamentissa ei määritetty, mihin tarkoitukseen testamentti tulee käyttää. Asia tuodaan yhdistyskokouksen päätettäväksi, kun kiinteistö on saatu myytyä.

## Syyskokouksessa on vaikuttamisen aika!

Vuoden 2027 toimintasuunnitelman ja talousarvion suunnittelu on ollut haastavaa. Toimintasuunnitelman luonnos vuodelle 2027 on tehty ja se tulee jäsenistön arvioitavaksi ja hyväksyttäväksi syyskokouksessa torstaina 12.11. Ensi vuoden toimintasuunnitelma on edellisvuotista pelkistetympi ja tarkoituksena on, että suunnitelma täydentyy ja tarkentuu syyskokouksessa. Tule siis kokoukseen kertomaan, mitä odotat ja toivot yhdistykseltäsi. Mistä toimintaa voisi karsia ja, mitä ei missään tapauksessa



saa karsia tai poistaa? Mikä saisi sinut liikkeelle ja osallistumaan? Syyskokous on tärkeä vaikuttamisen paikka myös siksi, että etsinnässä on uusi puheenjohtaja yhdistykselle. Myös osa hallituksen jäsenistä on erovuorossa. Tulethan paikalle!

## Hyvää diabetespäivää!

Maailman diabetespäivää vietetään joka vuosi 14.11. Päivä on insuliinin toisen keksijän Frederick Bantingin syntymäpäivä. Diabetesviikkoa vietetään 9.–15.11. ja diabetespäivän vuoden 2026 teemana on Paremmat evät arkeen. Yhdistys järjestää diabetesviikolla **Diabetes ja ravitsemus eläkeiässä** luennon ja kaksi **kävelytapahtumaa**, osallistuen näin Diabetesliiton kävelyhaasteeseen. Lauantaina 14.11. järjestämme myös **diabetestapahtuman** Ratinan kauppakeskuksen tapahtuma-aukiolla. Paikalla on yhdistyksen työntekijät ja hallituksen jäseniä. Tarkempi diabetesviikon ohjelma löytyy tapahtumasivulta.

## Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti

TrenDi-jäsenlehti on tärkeä tiedotuskanavamme. Ensi vuoden alusta TrenDi nimi jää historiaan, ja lehti on Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti. Olemme saaneet paljon hyvää palautetta jäsenlehden monipuolisesta sisällöstä ja ulkoasusta. Palautteen mukaan jäsenlehti on yksi tärkeimmistä paikallisen ja alueellisen tiedon välittäjä. Olemme aina välillä saaneet myös jäsenistön kirjoittamia juttuja lehteen ja toivomme edelleen jäsenistön aktiivisuutta lehden sisällön tuottamiseen. Olisitko kiinnostunut kirjoittamaan jäsenlehteen? Yhdistyksen hallitus on pohtinut jäsenlehden muuttamista digitaaliseen muotoon yhtenä säästötoimenpiteenä. Mikäli saamme jäsenlehden tuottamiseen avustusta jatkossakin, säilyy lehti paperisena.

**Mukavaa loppuvuotta kaikille!**

*Pia Nykänen*
toiminnanjohtaja

respecta
ottobock.care

**Tukea liikkumiseen ja toimintakykyyn?**

Varaa aika terveydehuollon ammattilaisen apuväline-arvioon Respectan klinikalle.



**Apuväline-arvio**
49,00 €

**Klinikaltamme mm.**
tukipohjalliset & erityisjalkineet
osajalkateräproteesit
kompressiotuotteet (mm. tukisukat)
kehon tuet



**Katso lisää: respecta.fi/klinikalla**

Tutustu myös **verkkokauppa.respecta.fi**

**Respecta**
Kelloportink.1D, Tampere
Ajanvaraus
0207 649 749

# PIAN LIIKUNTAVINKKI

Pia Nykänen, fysioterapeutti



**Kehonkoostumusmittaus apuna liikkumisen lisäämisessä ja painonhallinnassa!**
**Mittaus voi olla motivaatioruiske ja auttaa sinua alkuun!**

Kehonkoostumusmittaus voi herätellä ja motivoida liikunta- ja ravitsemusmuutoksiin. Mittaus on hyvä ja konkreettinen tapa seurata kehossa tapahtuvia muutoksia ja se voi tukea itse muutosta. Samalla oppii tiedostamaan ja tuntemaan omaa kehoaan paremmin. Ensimmäinen mittaus voi olla juuri se motivaatioruiske, minkä tarvitset kuntoilun tehostamiseen tai ruokavalioremonttiin. Mittaus on monelle kuntoilua aloittelevalle hyvä lähtötason ja saavutettujen tulosten mittaaja. Toisia mittaustulokset voivat myös ahdistaa.

Mittauksen yhteydessä on kuitenkin tärkeää, että ammattilainen tulkitsee mittauksen tulokset asiakkaalle. Ammattilainen osaa kertoa ja avata laitteen antamat tulokset asiakkaalle ymmärrettävästi ja käyttää tuloksia harjoittelun ja ravintosuositusten tukena.

## Kehonkoostumusmittaus

Kehonkoostumuslaite muistuttaa tavallista vaakaa ja itse mittaus kestää vain muutaman minuutin ja tulokset valmistuvat muutamassa sekunnissa. Mittaus perustuu bioimpedanssimenetelmään, jossa elimistön läpi kulkee heikko sähkövirta. Kehonkoostumusmittauksen antamat ainoat absoluuttiset arvot ovat impedanssi eli kehon kudosten sähköviralle aiheuttama vastus ja paino. Muut arvot lasketaan kehoon johdetun sähkövirran vastuksen perusteella. Kehonkoostumusmittaus bioimpedanssimenetelmällä ei sovi henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai jokin muu sisäinen lääkinnällinen laite.

Tulokset ovat suuntaa antavia, koska absoluuttisesti oikeita arvoja on melkein mahdoton mitata. Parhaiten sähkövirta etenee kehon nesteissä ja tämän takia kehon nestemäärä vaikuttaa olennaisesti mittaustulokseen. Vastus on suurin rasvakudoksessa, koska kudos on hyvin kuivaa ja sisältää vain vähän vettä.

Mittaustarkkuutta voidaan parantaa vakioimalla mittausolosuhteet. Muutokset mittaustuloksissa ovat yleensä seurausta kehon sähkönjohtuvuudessa tapahtuneista muutoksista. Myös olosuhteiden muutokset mittausympäristössä voivat vaikuttaa tuloksiin. Esimerkiksi ilman lämpötilan ja kosteuden muutokset voivat vaikuttaa sähkövirran johtumisnopeuteen. Myös kuivat kädet ja jalkapohjat voivat heikentää johtumista. Mittaukset kannattaa toistaa samoissa olosuhteissa, samalla laitteella ja samaan vuorokauden aikaan.

## Mitä tulokset kertovat?

Kehonkoostumusmittaus kertoo yhdellä mittauksella painon lisäksi rasvaprosentin, painoindeksin (BMI), kehon kokonaisnestemäärän, luustolihasprosentin, sisäelinrasvan eli viskeraalirasvan määrän, lepoaineenvaihdunnan sekä kehon rasvan kokonaispainon, että rasvattoman massan.

Tuloksia analysoitaessa on hyvä pysähtyä hetkeksi pohtimaan omaa hyvinvointia. Mittaus kertoo enemmän kuin vaaka tai painoindeksi eli pituuden ja painon suhde. Tärkeämpää onkin seurata muutosta: lähteekö esimerkiksi rasvaprosentti laskemaan lisääntyneen kuntoilun tai terveellisemmän ruokavalion ansiosta. Vaikka painosi ei muuttuisikaan, kehonkoostumusmittari saattaa näyttää, että uusi, liikunnallisempi elämäntyylisi on vähentänyt kokonaisrasvan määrää, viskeraalisen rasvan määrää ja vastaavasti lisännyt lihasta. Esimerkiksi kuntosalilla enemmän aikaa viettävä saattaa olla painoindeksin yläpäässä, mutta kehonkoostumusta mitattaessa saadaan selville, mistä paino itse asiassa koostuu.

Mittauksesta saadaan hyvää tietoa kehon lihastasapainosta ja aineenvaihdunnasta. Elintapamuutosten yhteydessä on tärkeämpää seurata rasvan massan, lihasmassan sekä perusaineenvaihdun-

nassa tapahtuvia muutoksia kuin painoa. Lihasmassaa säästävässä laihdutuksessa painoa ei putoa vauhdilla, mutta lopputulos on yleensä pysyvämpi. Muutokset näkyvät jo 2–3 kuukauden kuluttua. Jos haluaa seurata muutoksia, on uusintamittaus hyvä tehdä 3–6 kuukauden välein.

## Kehon nestemäärä

Syntyessään ihmisessä on vettä noin 85 prosenttia, mutta iän karttuessa veden määrä vähenee. Aikuisilla miehillä vettä on noin 50–65 % ja naisilla noin 45–60 % kehon painosta. Urheilijoilla ja kuntoilijoilla, joilla on alhainen rasvaprosentti ja paljon lihasmassaa, voi veden osuus olla suurempikin. Runsaasti ylipainoisilla, joilla rasvaa on 40–50 prosenttia kehon painosta, jää kokonaisvesimäärä taas helposti alle viitearvojen. Mitä enemmän on rasvakudosta, sitä vähemmän on kokonaispainosta vettä. Runsaalla veden juomisella ei saada elimistön nestemäärää nostettua viitearvotasolle, jos alhainen kehon nestemäärä johtuu suuresta rasvakudoksen määrästä.

Nesteen kokonaismäärässä on suuria yksilöllisiä eroja. Normaali päivittäinen nestevaihtelu voi olla 1–2 kiloa, joten on tärkeää seurata omaa nestetasapainoa ja sen muutoksia pidemmän ajan kuluessa. Suuret vaihtelut kehon nestetasapainossa voivat vääristää jonkin verran rasvaprosenttituloksia, koska ylimääräinen neste kehossa parantaa sähkön johtumista.

## Rasvaprosentti

Rasvaprosentti kertoo keskiarvon koko kehosta. Sopiva rasvaprosentti naisilla on 21–36 % ja miehillä 8–25 %. Yli 65-vuotiailla rasvaprosentti saa olla 24–36 %. Rasvan määrän lisäksi kuitenkin se, minne rasva kertyy, vaikuttaa sen haitallisuuteen.

Kehonkoostumuslaite ilmoittaa erikseen sisäelinten ympärille kertyvän viskeraalirasvan arvon. Liiallinen sisäelinrasva näkyy keskivartalolihavuutena ja se lisää tyypin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Myös normaalipainoisilla voi olla viskeraaliarvo koholla perintötekijöistä johtuen.

Rasva on elimistölle tärkeä energiavarasto ja rakennusaine, joten liian alhainenkin rasvan määrä voi olla terveyshaitta. Kovan hikoilun, esimerkiksi saunomisen tai kovan harjoituksen seurauksena voi elimistöstä poistua nopeasti paljon nestettä ja tämä saattaa nostaa hetkellisesti rasvaprosenttia. Sama ilmiö näkyy laihdutuksen alussa, kun on laihduttu muutama kilo ja menetetty pääasiassa nestettä.

## Rasvan massa, rasvaton massa ja lihasmassa

Rasvan massa on kehon rasvan kokonaispaino, joka saadaan vähentämällä rasvattoman kudoksen massa kehon kokonaismassasta. Rasvaton massa on taas kehon paino vähennettynä rasvan massalla ja se koostuu muun muassa lihaksista, luista, ihosta ja vedestä.

Lihasmassa tarkoittaa lihaskudoksen määrää kehossa, ja sen metabolisesti aktiivista kudosta, joka kuluttaa energiaa myös levossa. Pelkkä laihduttaminen ilman lihaskuntoharjoittelua johtaa sekä rasvan että lihasten menetykseen. Lihasmassalla on myös lukuisia terveyshyötyjä. Se tukee niveliä, parantaa ryhtiä, vahvistaa luustoa, parantaa insuliiniherkkyyttä ja lisää ikääntyessä toimintakykyä.

## Painoindeksi

Painoindeksi (BMI) on painon ja pituuden suhde. Aikuisilla 18–60-vuotiailla normaaliarvo on 18,5–25 ja ikääntyneillä 24–29. Painoindeksi voi olla kohonnut suuren lihasmassan takia. Erittäin lihaksikkailla henkilöillä, esimerkiksi kehonrakentajilla painoindeksi ei ole vertailukelpoinen. Jos lihaksikkaan henkilön vatsan ympärysmitta taas on suuri muuhun vartaloon verrattuna, voi kyse olla lievästä lihavuudesta painoindeksin mukaan. Kun painoindeksi on alle 17, voidaan puhua merkittävästä alipainosta. Alipaino altistaa mm. luukadolle eli osteoporoosille.

## Perusaineenvaihdunta

Perusaineenvaihdunta kertoo, paljonko elimistö kuluttaa energiaa pelkästään peruselintoimintojen ylläpitoon eli hengitykseen, verenkiertoon, sisäelinten toimintaan ja hermojärjestelmään. Noin 50–70 % energiankulutuksesta käytetään perusaineenvaihduntaan. Perusaineenvaihduntaan vaikuttaa sukupuoli, ikä ja kehon koostumus sekä ihotyyppi. Perusaineenvaihdunta riippuu lihasmassasta. Mitä enemmän on lihasmassaa, sitä enemmän energiaa kuluu myös levossa. Tästä syystä miesten lepoaineenvaihdunta on hieman isompi kuin naisten. Mikäli haluat seurata energiankulutustasi ja -tarvettasi, perusaineenvaihdunta on hyvä pohjatieto. Perus-

aineenvaihdunnan tarvitsema energiamäärä tulee olla tyydytetty ennen kuin energiaa voidaan käyttää fyysiseen aktiviteettiin. Esimerkiksi henkilö, jonka kokonaisenergian kulutus päivää kohti on n. 2000 kcal, tarvitsee lepoaineenvaihduntansa ylläpitämiseen n. 1200–1400 kcal päivässä. Jokaista laihdutettua 10 kiloa kohti päivittäinen energiankulutus laskee noin 150–200 kcal. Jotta painonpudotus olisi pysyvä, muutoksissakin pitäisi olla jotain pysyvää.

**Metabolinen ikä**
Laite kertoo myös metabolisen iän eli kehon fyysisen iän. Jos metabolinen ikä on sama tai alhaisempi kuin oma ikä, ollaan oikealla tiellä. Jos se taas on korkeampi, kannattaa miettiä elintapojaan ainakin liikunnan ja ravitsemuksen osalta. Tämä arvo on erinomainen motivaattori elintapamuutokselle ja sen seuraamiselle.

**Tervetuloa mittaukseen!**
Kehonkoostumusmittaukseen voit tulla yhdistyksen aukioloaikoina joko ajanvarauksella tai ilman ajanvarausta. Myös ryhmille voi tilata mittauksen. Mittauksen hinta Diabetes Pirkanmaan jäsenille on 15 € ja muille 35 €. Mittaus sisältää tulosten tulkinnan ja ohjauksen. Varaa aika numerosta 050 576 3313 tai sähköpostilla pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi

## Ohjeet tarkkaan mittaukseen

- *Alkoholin nauttimisesta tulisi olla vähintään 48 tuntia*
- *Vältä kovaa harjoittelua 12 tuntia ennen mittausta*
- *Vältä syömistä ja juomista 3 tuntia ennen mittausta*
- *Tyhjennä rakko ennen mittausta*
- *Vältä mittausta kuukautisten aikana*

**Mittaus ei sovellu, jos sinulla on sydämentahdistin tai jokin muu sisäinen lääkinnällinen sähkölaite.**

# KANGASALA

## Kuhmalahden diabeteskerho
Kuhmalahden ja Luopioisten diabeteskerhot **torstaina 19.11.2026 klo 12.00**
Lepolassa Pappilantie 2, 36810 Kuhmalahti (entinen vanhainkoti).
Suuhygienisti Hanna Rekola kertoo diabeetikon suunhoidosta.

Tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.
Voit myös kysyä ajankohdat yhdistyksen toimiston numerosta p. 045 358 2505.

## Kangasalan diabeteskerho
Kerhon toiminta alkaa keväällä, mikäli kerhoon löytyy innokkaita osallistujia ja vetäjä.
Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon, jos olet kiinnostunut p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

**Yleisöluento**

## Diabeteksen ehkäisy ja hoito
luennoitsijana diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen
**Ke 4.11.2026 klo 17.30–18.30**
Kangasalan pääkirjaston Harjula-sali, Keskusaukio 2, Kangasala

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa ry ja Valkeakoski-opisto.

# NOKIA

## Nokian diabeteskerho
Kokoontumiset parittomina viikkoina tiistaisin **3.11., 17.11., 1.12 ja 15.12. klo 17.00.**
**Vuoden 2027 ensimmäinen tapaaminen tiistaina 19.1.2027 klo 17.00.**
Nokian lähitori, Maununkatu 10 (sisäänkäynti apuvälineyksikön vieressä), Nokia.

Kerho on tarkoitettu sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabeetikoille ja heidän läheisilleen. Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa. Tervetuloa mukaan!

Tiedustelut: Satu Heinonen, puh. 040 676 2470, heinonen.satu@gmail.com

## PIRKKALA

### 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.

Syyskauden kokoontumiset **2.11., 16.11. ja 30.11. klo 18.00**
**Vuoden 2027 tapaamiset: 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 5.4., 19.4. ja 3.5. klo 18.00**

Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 D 55, Pirkkala.
Tiedustelut: Jorma Schukoff, p. 040 7216983, schukoff.jorma@gmail.com

### Pirkkalan diabeteskerho

Syyskauden viimeinen kokoontuminen on maanantaina **23.11. klo 17.00**
Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2

Diabeteskerho on tarkoitettu sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabeetikoille ja heidän läheisilleen. Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa. Tervetuloa mukaan!

Tiedustelut: Pia Nykänen, p. 050 576 3313, pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi

## PÄLKÄNE

### MUISTIKAHVILA

Muistikahvila on avoin kohtaamispaikka kaikille muistiasioista kiinnostuneille. Muistikahvilaan olet tervetullut juttelemaan, kuulemaan ja kyselemään muistiin liittyvistä asioista.

**Rautajärvi**
Rautahovi, Rautajärventie 30, 36910 Rautajärvi
Maanantaisin klo 10.00–11.30

**16.11.** Pikkujoulubingo ja aivojumppaa
**14.12.** Diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen, Diabetes Pirkanmaa ry: Diabetes ja muisti
Järjestäjinä: Pälkäneen kunta, Diabetes Pirkanmaa ja Pirkanmaan Muistiyhdistys.
Muutokset mahdollisia!

Tiedustelut: muistiohjaaja Susanne Lempinen p. 050 330 8515 tai susanne.lempinen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi.

### Pälkäneen diabeteskerho

**Torstaina 12.11.2026 klo 12.00**
Kerho kokoontuu Pälkäneen Pirtillä, Keskustie 1, Pälkäne.
Suuhygienisti Hanna Rekola kertoo diabeteksen suunhoidosta. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!
Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

### Luopioisten diabeteskeho

Luopioisten ja Kuhmalahden diabeteskerhot **torstaina 19.11.2026 klo 12.00**
Lepolassa Pappilantie 2, 36810 Kuhmalahti (entinen vanhainkoti). Suuhygienisti Hanna Rekola kertoo diabeetikon suunhoidosta.

Keskiviikkona **28.10.2026 klo 18.00–19.00** Mikkolan Navetan luentosalissa **etäluento** Gerontologian professori Marja Jylhä: Ikääntymisen voima ja svingi. Luentoa voi seurata suorana Tampereen seudun työväenopiston Youtube-kanavalla.

Tiistaina **10.11.2026 klo 18.00–19.00** Mikkolan Navetan luentosalissa **etäluento** LL, kardiologian erikoislääkäri Pirjo Posio, Sydänsairaala: Kohonneen kolesterolin lääkehoito valtimotautipotilaalla. Luentoa voi seurata suorana Tampereen seudun työväenopiston Youtube-kanavalla.

**Pikkujoulukahvit tiistaina 1.12.2026 klo 13.00**. Mikkolan navetan luentosalissa.
Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

**LIIKUNTA**

### Omatoiminen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Naisten ryhmä **joka perjantai klo 12.00.**
Ryhmä on maksuton.

### Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

**Torstaisin klo 12.30–13.30**
Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne.
Ryhmä on maksuton.

## VIRRAT

### Virtain diabeteskerho

Kokoontumiset joka kuukauden 1. tiistai klo 17.00.
**Tiistaina 3.11.2026** liikunnanohjaaja Marika Kallio tulee vierailemaan kerhossa.

**Vuoden 2027 kokoontumiset: 12.1., 2.2., 2.3., 30.3 ja 4.5. klo 17.00.**
Kerho kokoontuu Virtain kaupungintalo, kohtaamispaikka Otso, Virtaintie 26. Tilaan on esteetön kulku.

Tiedustelut: Kaija Koivumäki, puh.044 584 6473.
Tiedot kokoontumisista Suomenselän Sanomien muistilistalla, Diabetes Pirkanmaan digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.

### Diabetestietoa Virtain apteekissa

**Ke 25.11.2026 klo 14.00–16.00**
Virtaintie 30, 34800 Virrat
Diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen tavattavissa Virtain apteekissa.

Maksuttomat verensokerimittaukset ja mahdollisuus kysyä diabeteksen hoidosta.

**Yleisöluento**

### Diabeteksen ehkäisy ja hoito

diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen
**Ke 25.11.2026 klo 17.00**
Kohtaamispaikka Otso, Virtain kaupungintalo, Virtaintie 26

## RUOVESI

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

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

## YLÖJÄRVI

### Ylöjärven diabeteskerho

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla diabetes on osana elämää.
Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa.

**Tapaamiset perjantaisin 6.11., 20.11., 4.12. ja 18.12. klo 10.00–12.00.**
Vuoden 2027 ensimmäinen tapaaminen on 15.1.2027 klo 10.00
Ylöjärven lähitori, Ylöjärven terveyskeskus, 1.kerros, Mikkolantie 10.
Tiedot kokoontumisista Ylöjärven Uutisten MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.

Tiedustelut: Pirkko Wallenius, p. 040 730 6323, pirkko.wallenius@gmail.com.
**Tervetuloa vertaistukiryhmän tapaamisiin!**



# TAMPERE

## VERTAISTUKI

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4, Tampere.

### 50+ Tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabeteskonkari, tervetuloa mukaan!
**Syyskauden tapaamiset 11.11. ja 9.12. klo 16.00.**
Kevään 2027 ensimmäinen kokoontuminen on keskiviikkona 13.1.2027 klo 16.00.

### Diabeetikkolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!
**Syyskauden viimeinen tapaaminen torstaina 26.11. klo 16.00.**

### Keskustelukerho

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle torstaisin klo 14.00!
**Syyskauden viimeinen tapaaminen torstaina 10.12.**
Kevään 2027 ensimmäinen kokoontuminen torstaina 14.1.

### Käsityöhurmos

Ota keskeneräinen työ mukaan tai hae kerhosta inspiraatiota uusiin kuvioihin. Mukavaa seuraa ja mielenkiintoisia keskusteluja kahvikupin ääressä!
Kokoontumiset tiistaisin klo 14.00.
**Syyskauden tapaamiset tiistaisin parillisina viikkoina, syyskauden viimeinen kerta 8.12.**

**Vuonna 2027 ryhmä tapaamiset ovat keskiviikkoisin parillisina viikkoina. Vuoden ensimmäinen tapaaminen on 13.1.2027 klo 14.00.**

### Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.
**Syyskauden viimeinen tapaaminen torstaina 19.11. klo 17.00.**
Kevään 2027 ensimmäinen kokoontuminen torstaina 21.1.2027 klo 17.00.

### Chat-vertaistuki

Chat-vertaistuki alkoi helmikuussa. Keskustelua ohjaa vertaistukoulutuksen käynyt ykköstyypin diabeetikko. Chattiin voit osallistua nimettömänä ja keskustella toisten samanlaisessa tilanteessa olevien kanssa. Chat on turvallinen ja helppo tapa saada vertaistukea.

**Syksyn chat-keskustelut 19.11. ja 17.12. klo 18.00–19.30.**

Chat toteutetaan Tukinetissä ja linkki löytyy nettisivuiltamme.

## LAPSET, NUORET JA PERHEET

### Perhekerho

**Oletko alakouluikäisen tai sitä pienemmän diabeetikkolapsen isä tai äiti?**
Oletko kiinnostunut tapaamaan samassa elämänvaiheessa olevia perheitä?
Perhekerho on alakouluikäisten tai sitä nuorempien lasten, sisarusten ja vanhempien kohtauspaikka, jossa keskustellaan jokapäiväisistä iloista ja huolista rennossa ilmapiirissä.

**La 21.11. klo 15.00–17.00** Askartelupäivä Diabetesyhdistyksen toimitilat, Lähteenkatu 2–4. Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Jonna Halmetoja, jonna.halmetoja@hotmail.com.
Voit ilmoittautua myös yhdistyksen toimistoon sähköpostilla toimisto@diabetespirkanmaa.fi tai soittamalla numeroon 045 358 2505.

### LASTEN LIIKUNTALEIRI 9-12-VUOTIAILLE

Varalan Urheiluopisto **11.-13.6.2027**
Tarkempi leiriohjelma ja leirin omavastuuhinta varmistuvat tammikuun aikana.

Vapaamuotoinen hakemus tulee lähettää 30.4.2027 mennessä sähköpostilla pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi
Lisätietoja: Pia Nykänen, puh. 050 576 3313 tai pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi.

## LIIKUNTARYHMÄT

### FOOTBIC-JALKAJUMPPA

Footbic-harjoituksissa vahvistetaan pehmeiden pallojen avulla jalkaterien lihaksia ja harjoitetaan liikkuvuutta, koko kehon liikehallintaa ja tasapainoa. Footbic sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jalkojen hyvinvoinnista kiinnostuneille. Liikkeet tehdään pääosin seisten.
Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen.
Mukaan mahtuu 10 henkilöä/ryhmä.

**Ma 11.1.-8.2.2027 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)**
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 13,00 €/5 kertaa, muille 27,00 €/5 kertaa.
**Sitovat ilmoittautumiset 4.1.2026 mennessä**
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi

**Ma 1.3.-5.4.2027 klo 14.00–14.45 (5 kertaa) Ei 29.3.2027!**
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 13,00 €/5 kertaa, muille 27,00 €/5 kertaa.
**Sitovat ilmoittautumiset 22.2.2027 mennessä**
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

**Ma 12.4.-10.5.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)**
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 13,00 €/5 kertaa, muille 27,00 €/5 kertaa.
**Sitovat ilmoittautumiset 5.4.2027 mennessä**
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

### TASAPAINOA JA VOIMAA ARKEEN-RYHMÄ

Ryhmät on suunnattu 65+ ikäryhmälle ja tavoitteena on lisätä toimintakykyä ja kehittää tasapainoa. Tunnit sisältävät liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita sekä alaraajojen ja keskivartalon lihasvoimaa vahvistavia liikkeitä. Tavoitteena on parantaa tasapainoa, lisätä liikkumisen varmuutta ja ehkäistä kaatumisia. Liikkeet tehdään tuolilla istuen ja seisten.

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen.
Mukaan mahtuu 10 henkilöä/ryhmä.

**Ti 12.1.–9.2.2027 klo 13.00–13.45 (5 kertaa)**
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Hinta: jäsenille 13,00 €/5 kertaa, muille 27,00 €/5 kertaa
**Sitovat ilmoittautumiset 5.1.2027 mennessä**
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

**Ti 2.3.–30.3.2027 klo 13.00–13.45 (5 kertaa)**
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Hinta: jäsenille 13,00 €/5 kertaa, muille 27,00 €/5 kertaa.
**Sitovat ilmoittautumiset 23.2.2027 mennessä**
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

**Ti 6.4.–4.5.2027 klo 13.00–13.45 (5 kertaa)**
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Hinta: jäsenille 13,00 €/5 kertaa, muille 27,00 €/5 kertaa.
**Sitovat ilmoittautumiset 30.3.2027 mennessä**
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

### KREMPPA-RYHMÄ

Kaipaatko tukea liikkumisen aloittamiseen tai lisäämiseen? Haittaako esimerkiksi olkapää-, lonkka- tai polvivaiva liikkumista? Jos vastasit kyllä, krempparyhmä on tarkoitettu juuri sinulle! Ryhmä on matalan kynnyksen liikkumisryhmä, jossa huomioidaan krempat.

Ryhmässä liikutaan sekä sisällä että ulkona. Tunneilla kohennetaan liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa ja kestävyyttä.

**Ke 31.3.-5.5.2027 klo 12.00–13.00 (6 kertaa)**
Ryhmä kokoontuu yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4
**Sitovat ilmoittautumiset 24.3.2027** mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Hinta jäsenille 30,00 €/6 kertaa, muut 60,00 €/6 kertaa.
Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.
Mukaan mahtuu 10 henkilöä!
Muutokset mahdollisia!

## SYKSYINEN KÄVELYHAASTE

### Puistokävely Sorsapuistossa

**To 12.11 klo 14.00–15.00** Sorsapuisto, lähtö Aaltosenkadun ja Lähteenkadun kulmasta.
Tule mukaan rauhalliselle pitää pystyä puhumaan -vauhtiselle puistokävelylle. Kävelyn lomassa tehdään helppoja lihaskuntoliikkeitä.

**Sitovat ilmoittautumiset 5.11. mennessä**
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

### Parkrun – kävele, hölkkää tai juokse!

**La 14.11. klo 9.30**
Paikalla myös yhdistyksen hallituksen jäseniä ja työntekijöitä.

Lähtö tapahtuu Ratinan sillan vierestä stadionin puolelta, Ratinan rantatie 1. Matkana on viisi kilometriä. Reitti kulkee Ratinasta Pyhäjärven rantamaisemissa 2,5 kilometriä kohti Arboretumia, jossa on kääntöpaikka. Paluureitti kulkee samaa reittiä takaisin lähtöpaikkaan.

Parkrun on rento ja mukava matalan kynnyksen liikuntatapahtuma, jossa voi kävellä tai juosta viiden kilometrin matkan. Jos haluat ajan itsellesi, niin käy rekisteröitymässä https://parkrun.fi/register. Tulosta saamasi viivakoodi mukaan tapahtumaan!

**Ilmoittaudu mukaan 11.11. mennessä** p. 045 358 2505 tai toimisto @diabetespirkanmaa.fi. Arvomme yllätyspalkinnon osallistujien kesken!

## ☞ Etsintäkuulutus!

**Kiinnostaisiko sinua vetää 1–2 kertaa kuukaudessa yhdistyksen kävelyryhmää?**

Kävelyryhmä on matalankynnyksen ryhmä, joka kävelee pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta vauhtia tunnin verran.

**Jos kiinnostuit, soita Pialle,**
puh. 050 576 3313 tai laita viestiä
pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi.

## LUENNOT

### Luennot Sampolassa

### Kohonneen kolesterolin lääkehoito valtimotautipotilaalla

Luennoitsijana LL, kardiologian erikoislääkäri Pirjo Posio, Sydänsairaala

**Ti 10.11.2026 klo 18.00–19.00**
Sampolan auditorio, Sammonkatu 2, Tampere ja suorana verkkoluentona Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla

Liiallinen kolesteroli on terveysriski, koska se ahtauttaa pikkuhiljaa valtimosuonia kaikkialla elimistössä, mikä voi aiheuttaa esimerkiksi sydäninfarktin tai aivoinfarktin. Kohonneen kolesterolin lääkehoito on tarpeen lähes kaikille, joilla on todettu valtimotauti. Missä tilanteessa lääkehoito aloitetaan? Mitä ovat statiinit ja kuinka ne vaikuttavat? Mitä muita lääkkeitä kohonneen kolesterolin hoitoon voidaan käyttää ja milloin?

Järjestäjät: Pirkanmaan Sydänyhdistys, Diabetes Pirkanmaa ja Tampereen seudun työväenopisto

### Rauhoita vatsa, hoida suolistoa,

laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka

**Ti 16.2.2027 klo 18.00–19.00**
Sampolan auditorio, Sammonkatu 2, Tampere ja suorana verkkoluentona Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla

Luennon sisältö: Miten rauhoittaa oireileva vatsa ja suolisto? Mikä on Fodmap ruokavalio? Miten lääkkeet vaikuttavat vatsan oireiluun?

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Sydänyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto

### Luento yhdistyksen tiloissa

**Diabetes ja ravitsemus eläkeiässä?**
ravitsemusterapeutti Aapeli Lahtinen, Nääsville ry

**Ma 9.11.2026 klo 14.00–15.00**
Diabetes Pirkanmaan toimitilat, Lähteenkatu 2–4

**Terve Askel -tilaisuus**
ortopediteknikko Tommi Haapalainen, Ortopeditekniikka Oy

**To 18.2.2027 klo 17.00–18.00**
Diabetes Pirkanmaa ry:n toimitilat, Lähteenkatu 2–4

Luennon jälkeen on mahdollisuus henkilökohtaiseen jalkojen arviointiin ja molempien jalkojen 3D-skannauksen.

**Ilmoittautumiset 11.2.2027 mennessä**
toimisto@diabetespirkanmaa.fi tai
puh. 045 358 2505.
Mukaan mahtuu 20 henkilöä.


Kuva: Sydänliitto

## TAPAHTUMAT

**Taysin OLKA-piste**
Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä OLKA-pisteellä. Tervetuloa kyselemään ja keskustelemaan!

**Tays keskussairaala**
**Ma 9.11. ja 14.12. klo 10.00–12.00**
**2027: 11.1., 8.2., 8.3., 12.4., 10.5. ja 14.6. klo 10.00–12.00**

**Neuvontapäivät Tammelan lähitorilla**
**Ma 16.11. ja 21.12 klo 10.00–11.00**

**2027:** Ma 18.1., 15.2., 15.3., 12.4. ja 10.5. klo 10.00–11.00

Paikalla yhdistyksen diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen. Tule kysymään ja keskustelemaan! Mahdollisuus myös mittauttaa verensokeri maksutta. Ei ajanvarausta.

**Syyskokous**
**To 12.11.2026 klo 17.30** Diabetes Pirkanmaan toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4. Kahvitarjoilu!

**Joulukahvit**

**To 17.12.2026 klo 13.00–18.00** Diabetes Pirkanmaan toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4. Kahvitarjoilu!

PYSY AJAN TASALLA!

**Tilaa digitaalinen uutiskirjeemme, niin saat tuoreimmat kuulumiset ja uutiset viikoittain sähköpostiisi.**

**www.diabetespirkanmaa.fi**

## Diabetes Pirkanmaa ry:n

# SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS



**Torstaina 12.11.2026 klo 17.30**
Diabetes Pirkanmaan toimitilat, Lähteenkatu 2–4

Yhdistys toimii monien muutosten keskellä. Rahoitus vähenee, kulut kasvavat ja aktiivitoimijat ovat vähissä. Tämä kaikki tarkoittaa väistämättä sitä, että toimintaa pitää supistaa.

Ensi vuoden toimintasuunnitelma on edellisvuotisia pelkistetympi. Tarkoitus on, että suunnitelma täydentyy ja tarkentuu syyskokouksessa. Tule siis kokoukseen kertomaan, mitä odotat ja toivot yhdistykseltäsi.
**Mistä toimintaa voi karsia?**
**Mitä ei missään tapauksessa saa vähentää tai poistaa?**
**Mitä yhdistyksen toimintaan ehdottomasti pitää kuulua?**

Syyskokous on tärkeä vaikuttamisen paikka myös siksi, että puheenjohtaja ja osa hallituksesta on vaihtumassa.

## Esityslista

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat.

1. **Kokouksen avaus**
2. **Kokousvirkailijoiden valinta**
3. **Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen**
4. **Työjärjestyksen hyväksyminen**
5. **Jäsenmaksun ja kannatusmaksun hyväksyminen vuodelle 2027**
6. **Toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen vuodelle 2027**
7. **Vahvistetaan yhdistyksen puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten palkkiot ja matkakorvaukset vuodelle 2027**
8. **Yhdistyksen puheenjohtajan valitseminen ja hallituksen jäsenten nimeäminen seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi erovuoroisten tilalle**
9. **Tilintarkastusyhteisön valinta seuraavalle tilikaudelle**
10. **Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat**
11. **Kokouksen päättäminen**

Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Hallitus

## Maailman diabetespäivä

**Maailman diabetespäivää vietetään joka vuosi 14.11.** Päivä on insuliinin toisen keksijän Frederick Bantingin syntymäpäivä. Teemapäivän taustalla ovat Kansainvälinen diabetesliitto IDF ja Maailman terveysjärjestö WHO, sekä Suomessa Diabetesliitto. Vuodesta 2007 päivä on ollut myös yksi YK:n vuotuisista teemapäivistä. Päivän tarkoituksena on kiinnittää maailmanlaajuisesti huomiota diabetekseen, toisaalta kyse on diabeteksen kanssa elävien vuotuisesta juhlapäivästä. Diabetesviikkoa vietetään 9.–15.11. ja diabetespäivän vuoden 2026 teemana on Paremmat eväät arkeen.

## Sydänmerkki apuna terveellisessä syömisessä

Sydänmerkki on elintarvikkeista ja ravintoloista löytyvä merkki, joka kertoo, että tuote tai ruoka-annos on ravitsemuslaadultaan parempi valinta omassa tuoteryhmässään. Sydänmerkki-tuotteissa rasvan laatu on hyvää eli pehmeää, suolan ja sokerin määrä maltillinen ja kuitua on reilusti. Sydänmerkki on kehitetty helpottamaan ja nopeuttamaan arjen ruokavalintoja, niin kotona, kaupassa kuin ravintolassa. Sydänmerkki on helppo ja konkreettinen keino tehdä ravitsemuslaadultaan parempia valintoja, oli kyse sitten kokkailun raaka-aineista tai valmiista ruuasta.

Sydänmerkki on Diabetesliiton ja Sydänliiton yhdessä kehittämä tuotemerkki ja on molempien järjestöjen omistama. Merkin hallinnoinnin hoitaa erillinen organisaationsa Sydänliiton sisällä. Sydänmerkki otettiin käyttöön vuonna 2000 ja on siis helpottanut valintoja ruokakaupassa jo runsaat 25 vuotta ohjaamalla valitsemaan tuotteita, jotka ovat omassa tuoteryhmässään terveydelle parempia valintoja. Sydänmerkistä on tullut Suomen tunnetuimpia brändejä.

## Diabetesviikko yhdistyksessä

**Ma 9.11. klo 14.00–15.00**
### Diabetes ja ravitsemus eläkeiässä?
ravitsemusterapeutti Aapeli Lahtinen, Näsville ry
Yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.

**Ti 10.11. klo 18.00–19.00**
### Kohonneen kolesterolin lääkehoito valtimotautipotilaalla
Luennoitsijana LL, kardiologian erikoislääkäri Pirjo Posio, Sydänsairaala
Sampolan auditorio, Sammonkatu 2, Tampere
ja suorana verkkoluentona Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla

**To 12.11. klo 14.00–15.00**
### Puistokävely Sorsapuistossa
Lähtö: Aaltosenkadun ja Lähteenkadun kulmasta
Kävelylenkin päätteeksi nautitaan kahvit yhdistyksen tiloissa.

**To 12.11. klo 17.30**
### Yhdistyksen syyskokous
Yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.

**La 14.11. klo 9.30**
### Parkrun – kävele, hölkkää tai juokse!
Lähtö tapahtuu Ratinan sillan vierestä stadionin puolelta, Ratinan rantatie 1. Matkana on viisi kilometriä. Reitti kulkee Ratinasta Pyhäjärven rantamaisemissa 2,5 kilometriä kohti Arboretumia, jossa on kääntöpaikka. Paluureitti kulkee samaa reittiä takaisin lähtöpaikkaan.

Parkrun on rento ja mukava matalan kynnyksen liikuntatapahtuma. Jos haluat ajan itsellesi, niin käy rekisteröitymässä https://parkrun.fi/register. Tulosta saamasi viivakoodi mukaan tapahtumaan!

**La 14.11. klo 12.00–15.00**
### Diabetestapahtuma Ratinan kauppakeskuksen tapahtuma-aukiolla
Yhdistys järjestää diabetestapahtuman Ratinan kauppakeskuksen tapahtuma-aukiolla. Ohjelmassa on yhdistyksen toiminnan esittelyä, diabetestietoa ja maksuton verensokerin mittaus.

**Tervetuloa mukaan diabetesviikon tapahtumiin!**

**ACCU·CHEK®**
SmartGuide

Roche




# Helppoa ennakointia

Älä anna huolen hypo- tai hyperglykemiasta hidastaa sinua. **Accu-Chek SmartGuide CGM -ratkaisu** kertoo mahdollisesta korkeasta tai matalasta glukoosiarvosta kaksi tuntia etukäteen, jotta voit nauttia elämästäsi.

**Lue lisää!**
www.accu-chek.fi

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SMARTGUIDE ja MYSUGR ovat Rochen tavaramerkkejä ja CE-merkittyjä lääkinnällisiä laitteita.
© 2026 Roche Diabetes Care
Valmistaja: Roche Diabetes Care GmbH, CE 0123, mySugr GmbH, CE 0123
Jakelija: Roche Diagnostics Oy | Revontulenpuisto 2 C | 02100 Espoo | MC-FI-03426

# EU:n vammaiskortti helpottaa asiointia ja arkea




Teksti: Hanna Rautiainen, vastaava asiantuntija, Vammaiskorttitoimisto
Kuvat: Vammaiskorttitoimisto

EU:n vammaiskortti on vapaaehtoinen kommunikoinnin ja osallistumisen apuväline, jonka tavoitteena on edistää yhdenvertaisuutta ja osallisuutta sekä parantaa apua tai tukea tarvitsevien henkilöiden mahdollisuuksia osallistua yhteiskuntaan. Kortin avulla henkilö voi vaivattomasti osoittaa vammaisuutensa tai tuen tarpeensa esimerkiksi asioidessaan julkisessa liikenteessä tai vapaa-ajan palveluissa. Kortti helpottaa erityisesti tilanteissa, joissa avun tarve ei välttämättä näy ulospäin.

Vammaiskortti selkeyttää ja sujuvoittaa asiointitilanteita sekä kortin käyttäjälle että palveluntarjoajalle. Sen esittäminen voi nopeuttaa palvelua, vähentää selittämisen tarvetta ja lisätä yhdenvertaisuutta. Sen avulla voi viestiä esimerkiksi toiveestaan päästä jonon ohi terveydellisistä syistä tai tarpeesta päästä käyttämään esteetöntä WC-tilaa. Korttiin voidaan liittää myös A-merkintä, joka kertoo avustajan tai tukihenkilön tarpeesta.

## Kortin tilauslupaa haetaan Kelasta

Vammaiskortin voi saada henkilö, jolla on voimassa oleva päätös korttiin oikeuttavasta tuesta tai palvelusta. Kortin tilauslupaa haetaan Kelasta, ja ajantasainen lista kaikista korttiin oikeuttavista päätöksistä löytyy Kelan verkkosivuilta osoitteesta www.kela.fi/vammaiskortti.

Hakemukseen liitetään tarvittaessa kuva tai kopio päätöksestä, jolla korttia tai siihen erikseen haettavaa A-merkintää haetaan. Kun Kela on myöntänyt hakijalle kortin tilausluvan, hakija pääsee viimeistelemään korttitilauksensa. Vammaiskortti maksaa 10 euroa, ja se on voimassa 10 vuotta.

Kortin käyttö laajenee Suomessa ja Euroopassa Suomi on ollut vuodesta 2018 yksi kahdeksasta EU-maasta, jossa on pilotoitu ja kehitetty vammaiskorttia. Tähän mennessä niitä on meillä myönnetty noin 50 000 kappaletta. Virallisia vammaiskorttikohteita, joissa kortti huomioidaan, on lähes 600 eri puolilla maata. Näihin kuuluu esimerkiksi museoita, teattereita, urheilutapahtumia, julkisen liikenteen toimijoita sekä vapaa-ajan palveluita. Tietoisuus kortista lisääntyy koko ajan, ja sen käyttö laajenee vähitellen.

EU-tasolla vammaiskortin merkitys on kasvamassa entisestään. Korttia koskeva EU-direktiivi on julkaistu, ja sen myötä kortti otetaan käyttöön kaikissa EU-maissa kesällä 2028. Tämä tarkoittaa, että tulevaisuudessa kortti helpottaa liikkumista ja asiointia entistä enemmän myös ulkomailla. Samalla kortin hakemiseen ja käyttöön liittyvät käytännöt voivat vielä tarkentua.

## Vammaiskorttitoimistosta saat lisätietoja

Vammaiskorttiin liittyvissä kysymyksissä apua tarjoaa Vammaiskorttitoimisto, joka neuvoo kaikissa korttiin liittyvissä kysymyksissä ja opastaa kortin hakemisessa. Toimiston puhelinpalvelu numerossa 0800-122533 on avoinna maanantaisin ja tiistaisin klo 9–12 sekä keskiviikkoisin klo 12–15.

Palvelu on maksuton.



Yhdenvertaisuus, osallisuus, aktiivisuus
VAMMAISKORTTI

Lisätietoa saa myös sähköpostitse osoitteesta info@vammaiskortti.fi sekä verkkosivuilta www.vammaiskortti.fi. Ajankohtaisia uutisia ja käytännön esimerkkejä kortin käytöstä ja hyödyistä jaetaan lisäksi sosiaalisen median kanavissa Facebookissa ja Instagramissa tunnuksella @vammaiskortti.

EU:n vammaiskortti ei tuo automaattisesti uusia oikeuksia, mutta se tekee olemassa olevien palvelujen käyttämisestä sujuvampaa. Sen merkitys arjessa on usein konkreettinen: vähemmän selittämistä, enemmän mahdollisuuksia osallistua.

## Vaikuta alueesi hoitotarvikevalikoimaan – osallistu insuliinikynäneulojen koekäyttöön!

**Käytätkö insuliinikynäneuloja?**
Insuliinikynäneulojen sopimuskausi vaihtuu ja kilpailutettavien insuliinikynäneulojen laatuarvio toteutetaan tarjottavien tuotteiden koekäytöllä.
Osallistuja saa koekäyttöön kustakin arvioitavasta tuotteesta viisi (5) insuliinikynäneulaa sekä palautelomakkeen. Neuloja käytetään normaalissa omassa hoidossa, minkä jälkeen osallistuja arvioi tuotteiden ominaisuuksia palautelomakkeelle.

**Koekäyttötuotteiden jakelu tapahtuu Pirkanmaan Diabetesyhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4, Tampere.**

**Keskiviikkona 11.11. klo 12.00–17.00**

Tuotteita on saatavilla rajoitettu määrä, joten tuotteiden jako tapahtuu saatavuuden mukaan.

Tule mukaan testaamaan, anna palautteesi ja vaikuta alueesi diabeteshoidossa käytettäviin hoitotarvikkeisiin!

Hankintaa Pirkanmaan hyvinvointialueelle toteuttaa Fimlab Laboratoriot Oy.
Jos koekäyttöön liittyen herää kysymyksiä, voit olla yhteydessä osoitteeseen **diabetes@fimlab.fi.**



# *JUULIAN* HOITOVINKKI

diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen

## Pienin askelin painonhallintaan

Kun puhutaan painonhallinnan toteuttamisesta tai laihduttamisesta, keskitytään usein pelkästään ravitsemus- ja liikuntaohjeisiin. Ne ovat ehdottomasti suuressa osassa painonhallinnan ja laihtumisen toteutumista, mutta vaativat rinnalleen myös monia muita tekijöitä. Kerron tässä artikkelissa painonhallinnasta ja sen toteuttamisesta terveellisin keinoin kohti parempaa hyvinvointia.

## Painonhallinnan periaatteet:

Tärkeintä painonhallinnan toteuttamisessa on se, että se tuntuu tekijästään mielekkäältä ja tuo hyvää oloa. Toteutettavien tekojen ja muutosten taustalla tulee olla periaatteina, että ne tukevat itselle tärkeitä asioita ja pohjautuvat omien voimavarojen ylläpitämiseen. Painonhallinta vaatii joustavuutta, pitkäjänteisyyttä ja armollisuutta itseään kohtaan. Joustavassa painonhallinnassa pohditaan omia valintoja sekä etsitään omille tavoille ja tottumuksille tasapainoisuutta omassa arjessa. Tällöin ei aseteta itselle liian tiukkoja sääntöjä painonhallinnan toteuttamiselle, eikä vaadita itseltä täydellistä kieltäytymistä tai ylimääräisiä pinnistelyitä. Painonhallinnasta pitäisi tulla osa arkea ja elämän kokonaisuutta.

Myös tavoitteellisuus on merkittävä osa painonhallintaa, sillä sen avulla saa itselleen luotua motivaatiota tekemiseen. Tavoitteet on hyvä pilkkoa pienemmiksi arjessa muutettaviksi konkreettisiksi välitavoitteiksi ja teoiksi, joihin keskittyä askel kerrallaan kohti isoa tavoitetta eli painonpudotusta. Yhtä tavoitetta on hyvä harjoitella niin kauan, että se jää osaksi arkea ja rutiineja. Välitavoitteiden tulee olla realistisia suhteessa omiin voimavaroihin ja elämäntilanteeseen. On myös hyvä pysähtyä miettimään, mitä terveyttä ja hyvinvointia lisääviä asioita ja tapoja voi tuoda lisänä omaan arkeen, eikä niinkään vanhojen ja ”huonojen” tapojen poistamista.

## Ravitsemus ja ateriarytmi:

Terveellisen ravitsemuksen kulmakivinä ovat säännöllinen ateriarytmi, lautasmallin mukaiset annokset ja ravinnosta saatavan energiamäärän huomiointi. Säännöllisellä ateriarytmillä ehkäistään hallitsematonta nälkää ja ylimääräistä napostelua, pidetään verensokeriarvot tasaisena ja hallitaan paremmin ateriakokoja, jotta ei tulisi syötyä tarvitsemaansa enempää. Useammille sopii ruokailut 3–5 tunnin välein ja 4–6 ateriaa päivässä. Rauhallinen syöminen lisää kylläisyyden tunnetta, joka tulee yleensä noin 20 minuutin kuluttua ruokailun aloituksesta.

Lautasmallin avulla on helpompi koota terveellisiä ja sopivan kokoisia ateriakokonaisuuksia. Ruokalautasen toiselle puolikkaalle on hyvä kerätä juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Ne täyttävät vatsaa vähemmällä energiamäärällä sekä niistä saa elimistölle tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidantteja, flavonoideja ja kuitua. Toiselle puolelle lautasta tulevat proteiinia ja hiilihydraattia sisältävät ruokatuotteet. Proteiinin lähteitä ovat kala, kana, liha, kananmuna, maitotuotteet, palkokasvit, pähkinät ja kasvisproteiinivalmisteet. Niitä tulisi syödä 80–130 grammaa vuorokaudessa, koska ne pitävät syöjänsä kylläisenä ja ehkäisevät lihaskatoa laihduttaessa. Hiilihydraatin lähteitä ovat riisi, pasta, peruna, ruis, ohra, kaura, puurot ja leivät. Näistä saatu kuitu alentaa kolesterolia, pitää verensokeriarvot tasaisena, edistää vatsan toimintaa ja lisää kylläisyyden tunnetta. Nämä ovat tärkeitä ominaisuuksia painonhallinnassa.

Ravinnosta saatavan energiamäärän vähentäminen ei pelkästään tarkoita annoskokojen pienentämistä. Painonhallinnassa oleellista on suosia ruokatuotteita, jotka täyttävät vatsaa pienemmällä määrällä energiaa, kuten kasviksia. Rasvaisia ruokatuotteita ja leivonnaisia kannattaa välttää, sillä niissä on runsaasti energiaa.

"Tärkeintä painonhallinnan toteuttamisessa on se, että se tuntuu tekijästään mielekkäältä ja tuo hyvää oloa."

Parempien syömistottumusten omaksuminen osaksi arkea vaatii aikaa ja kärsivällistä oppimista, joihin voi vaikuttaa omilla valinnoilla.

**Liikkuminen ja palautuminen:**
Kaikenlainen säännöllinen liikkuminen auttaa painonhallinnassa, parantaa verensokeri- ja verenpainelukemia, tehostaa insuliinin vaikutusta ja tasaa nälän säätelyä. Arkiliikunnan lisääminen on yleensä hyvä tapa kasvattaa liikkumisen kokonaismäärää. Vähintään puolen tunnin ajan vuorokaudesta tulisi liikkua ja noin kaksi kertaa viikossa tehdä lihaskuntoa ylläpitävää harjoittelua. Näillä saa vähennettyä elimistön rasvakudoksen määrää. Painonhallinnan tulokset saattavat paremmin näkyä vyötärönympäryksen kaventumisesta kuin vaa'alla mitatusta painosta, sillä lihasmassa painaa rasvamassaa enemmän. On tärkeää löytää juuri itselle sopiva liikuntamuoto, joka on mieluisaa ja tuo iloa.

Jokainen liikkuu omien voimavarojensa mukaan ja omaa kehoaan kuunnellen. Unen ja palautumisen merkitys on suuressa osassa painonhallinnan toteutumista. Unettomuus aiheuttaa nälkähormonin pitoisuuden nousua ja kylläisyyshormonin pitoisuuden laskua, jolloin ruokahalu ja syöminen lisääntyvät. Unta tulisi saada keskimäärin 7–9 tuntia yön aikana, jotta elimistö palautuu ja energiavarastot täydentyvät.

**Pienin askelin eteenpäin:**
Painonhallinnan ja elintapamuutosten toteuttamiset vaativat tekijältänsä aikaa ja halua muutoksille. Mikään muutos ei tapahdu sormia napsauttamalla, vaan pitkällä aikavälillä ja pienin askelin. Jojoileva painonvaihtelu yleensä ilmenee, jos ruokavaliota tiukennetaan erilaisten dieettien avulla. Tällöin laihdutaan, mutta painokilot palaavat takaisin ajan kuluessa dieetin päätyttyä. Erilaisia dieettejä on vaikea toteuttaa pitkäkestoisesti ja hitaalla painonpudotustahdilla, jonka vuoksi ne ovat terveellisen painonhallinnan kannalta huonoja vaihtoehtoja. Monesti elintapamuutosten esteenä on tilanne, ettei arjesta tunnu löytyvän paikkaa tai aikaa muutoksien tekemiselle. Täydellistä ajankohtaa ei kannata jäädä odottelemaan, vaan muutoksille täytyisi tehdä tilaa arjessa.

## Pienin askelin painonhallintaan – ryhmä

**Tarvitsetko apua ja tukea painonhallinnan toteuttamiseen? Tule mukaan painonhallintaryhmään, jossa saat vertaistukea ja diabeteshoitajan ohjaamia tietopaketteja painonhallintaan vaikuttavista tekijöistä. Lähtötilanteessa tehdään kehonkoostumusmittaus.**

**Parillisten viikkojen maanantait 8.2.-17.5.2027 klo 17.30–19.00 (8 kertaa)**
Tapaamiset yhdistyksen tiloissa osoitteessa Lähteenkatu 2–4, Tampere.

**Ilmoittautuminen diabeteshoitajalle 1.2.2027 mennessä** puh. 040 350 9606 tai sähköpostilla diabeteshoitaja@diabetespirkanmaa.fi.

Ryhmään otetaan 10 henkilöä. Ei tarvitse olla diabetesyhdistyksen jäsen tai diabeetikko. Hinta jäsenille 70,00 € ja muille 100 €.

minimed

MiniMed™ 780G -järjestelmä

# Elämä diabeteksen kanssa on nyt entistä helpompaa*

Nyt saatavilla Instinct-sensorin, maailman pienimmän[1,2] 15 päivän glukoosisensorin kanssa.^

Valmistanut Abbott



## Me uskomme vaihtoehtoihin.

MiniMed™ 780G -järjestelmä toimii myös Simplera Sync™ -sensorin kanssa, ja voit valita itsellesi sopivimman vaihtoehdon laajasta infuusiosettivalikoimastamme.

1. Potilaan itsensä asettamista sensoreista.
2. Data on file, Abbott Diabetes Care, Inc.
* Verrattuna erilliseen jatkuvaan glukoosinseurantaan.
^ Saatavuus voi vaihdella alueittain, kysy lisätietoja omasta hoitopaikastasi.

CE0459 | Käyttöaiheet: MiniMed™ 780G -järjestelmä on tarkoitettu vähintään 2-vuotiaille henkilöille, joilla on insuliinia vaativa diabetes ja joiden kokonaisinsuliiniannos vuorokaudessa on 6 yksikköä tai enemmän. SmartGuard-toimintoa ei voida käyttää henkilöille, jotka tarvitsevat alle 6 yksikköä tai yli 250 yksikköä insuliinia vuorokaudessa.

FI-DBA-2600112 © 2026. Medtronic MiniMed Inc. MiniMed ja MiniMed-logo ovat Medtronic MiniMed, Inc.:n tavaramerkkejä. Sensorin muoto ja ulkonäkö, Abbott ja "a"-logo ovat Abbott-konsernin merkkejä ja/tai malleja useilla alueilla, ja niitä käytetään lisenssillä. Sensorin kuva © 2026 Abbott. * Kolmansien osapuolien tuotemerkit ovat omistajiensa omaisuutta.




# Helpompaan[1] diabeteksen hallintaan FreeStyle Libre 3 Plus -sensorin ja Omnipod® 5 -järjestelmän kanssa




Pumppu näkyy kuvassa ilman kiinnittämiseen tarvittavaa ihoteippiä.

**Perhe, ystävät ja hoitajat voivat tarkastella glukoosidataasi sekä asettaa ja vastaanottaa hälytyksiä[2,3] ja ilmoituksia LibreLinkUp-sovelluksen[4] avulla.**

Skannaa QR-koodi ja lue lisää

Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamistarkoituksessa, eikä niissä ole todellisia potilaita tai potilastietoja.

FreeStyle Libre 3 Plus -sensori on hyväksytty käytettäväksi Omnipod 5 -automaattisen insuliininannostelujärjestelmän kanssa.

**1.** Perustuu sensorin ominaisuuksiin, kuten enintään 15 päivän käyttöaikaan, tarkkuustietoihin ja yhden sovelluksen käyttöönottoon älypumpun (AID) kanssa. **2.** FreeStyle Libre 3 Plus -sensorin täytyy olla yhdistettynä Omnipod 5 -järjestelmään hälytysten vastaanottamiseksi. **3.** Käyttäjän laitteessa on oltava internetyhteys, jotta glukoositiedot latautuvat automaattisesti LibreView-palveluun ja siirtyvät yhdistettyjen LibreLinkUp-sovelluksen käyttäjille. **4.** LibreLinkUp -sovellus on yhteensopiva vain tiettyjen mobiililaitteiden ja käyttöjärjestelmien kanssa. Lue lisätietoja laitteen yhteensopivuudesta osoitteesta www.LibreLinkUp.com ennen sovelluksen käyttöä. LibreLinkUp-sovelluksen käyttö edellyttää rekisteröitymista LibreView-pilvipalveluun. Libre-järjestelmät on tarkoitettu soluvälinesteen glukoositasojen mittaamiseen diabetesta sairastavilla henkilöillä.

Omnipod 5 Automated Insulin Delivery System on yhden hormonin insuliinin annostelujärjestelmä, joka on tarkoitettu U-100-insuliinin ihonalaiseen annosteluun tyypin 1 diabetesta sairastaville vähintään 2-vuotiaille henkilöille. Omnipod 5 -järjestelmä on tarkoitettu käytettäväksi vain yhdellä potilaalla. Omnipod 5 -järjestelmä on tarkoitettu käytettäväksi nopeasti vaikuttavan U-100-insuliinin kanssa. Tutustu Omnipod® 5 Automated Insulin Delivery System -käyttöoppaaseen saadaksesi kaikki turvallisuustiedot, mukaan lukien käyttöaiheet, vasta-aiheet, varoitukset, varotoimet ja käyttöohjeet. Varoitus: SmartAdjust™-teknologiaa EI saa käyttää alle 2-vuotiaille henkilöille. SmartAdjust™-teknologiaa EI myöskään saa käyttää henkilöille, jotka tarvitsevat vähemmän kuin 5 yksikköä insuliinia vuorokaudessa, sillä sen turvallisuutta ei ole arvioitu tässä ryhmässä.

Varoitus: ÄLÄ aloita Omnipod® 5 -järjestelmän käyttöä tai muuta asetuksia ilman asianmukaista koulutusta ja terveydenhuollon ammattilaisen ohjausta. Virheelliset asetukset tai niiden muuttaminen voivat johtaa liian suuren tai liian pienen insuliinimäärän annosteluun, mikä voi aiheuttaa hypoglykemiaa tai hyperglykemiaa. FreeStyle Libre 3 Plus -sensori ja LibreLinkUp -sovellus ovat CE-merkittyjä lääkinnällisiä laitteita. CE 2797. Valmistaja: Abbott Diabetes Care Ltd., Range Road, Witney, Oxon, OX29 0YL, UK. Omnipod 5 on CE-merkitty asetuksen MDR (EU) 2017/745 mukaisesti. CE 2797. Omnipodin valmistaja on Insulet Corporation, 100 Nagog Park, Acton MA 01720, USA.

© 2026 Abbott. Kaikki oikeudet pidätetään. Libre, perhoslogo, sensorin muoto ja ulkonäkö, keltainen väri sekä niihin liittyvät tavaramerkit ja/tai design ovat Abbott-konsernin immateriaalioikeuksia eri alueilla. Muut tavaramerkit ovat omistajiensa omaisuutta. Omnipod on Insulet Corporationin rekisteröity tavaramerkki ja sitä käytetään luvanvaraisesti.

ADC-2697046 v1.0 09/26.

Abbott

Diabetes Pirkanmaa ry

**diabetespirkanmaa.fi**

## Hallitus 2026

**Puheenjohtaja**
Jaakko Hyytinen (Kangasala)
jaakkosamhyy@gmail.com
p. 050 362 6435

Paula Aarnio (Tampere)
paula.aarnio1@gmail.com

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

Juhani Karjalainen (Tampere)
juhani.karjalainen7@gmail.com

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

Eeva-Liisa Pirilä (Pirkkala)
eeva-liisa.pirila@hotmail.com

Taina Pekola (Kangasala)
taina.pekola@outlook.com

Pia Sivunen (Tampere)
sivunenpianaulikki@gmail.com

**Asiantuntijajäsen**
Hanna Laine-Nousimaa

**Diabetes Pirkanmaa ry**
Lähteenkatu 2–4
33500 Tampere
045 358 2505
www.diabetespirkanmaa.fi
Facebook: diabetes_pirkanmaa_ry
Instagram: diabetes_pirkanmaa_ry

**Avoinna**
ma-ke 9–14
to 13–18
Suljettu perjantaisin
**Toimisto on suljettu 24.12.2026-3.1.2027.**

**Toiminnanjohtaja Pia Nykänen**
050 576 3313
pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi

**Diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen**
040 350 9606
diabeteshoitaja@diabetespirkanmaa.fi

**Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä**
045 358 2505
toimisto@diabetespirkanmaa.fi

**Jalkojenhoitaja Leena Kakko**
Ajanvaraus p. 045 104 3155,
ma-pe klo 8.00–17.00

**Diabeteslääkäri Jorma Lahtela**
sisät. el., diabeteksen hoidon erityispätevyys
Ajanvaraus 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi

- Jäsenmaksu 26 € / kalenterivuosi
  Kannatusjäsenmaksu 50 €




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

**TrenDi**

Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti

| | aineistopäivä | ilmestymispäivä |
|---|---|---|
| nro 1 | 04.01. | 02.02. |
| nro 2 | 04.04. | 04.05. |
| nro 3 | 03.07. | 17.08. |
| nro 4 | 03.10. | 02.11. |

**Taitto ja paino:**
PK-Paino Oy
**Painosmäärä:** 3300 kpl
**Kannen kuva:**
Irma Huovinen