

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

1 | 2025



- Jalan toiminta heijastuu koko kehoon
- Katse tulevaisuuteen! Ykköstyypin diabeetikoilla on toivoa
- Tervetuloa kevätkokoukseen!

Lääkäri

Vastaanottomaksu 45 min.	110 €
Kela korvaus	30 €
Toimistomaksu	13 €/jäsenet, 27 € muut
Peruuttamaton aika	123 €

Diabeteshoitaja 15 €/30 €

Jalkojenhoitaja 55 €/60 €

Ravitsemusterapeutti 100 €
-Puhelin- tai etävastaanotto



2 viikon glukoosimonitorointi

145 €
- Sisältää kaksi ohjauskertaa

Tilaustuotteet

Libre2 sensori	90 €
Libre3 sensori	84 €
Libre2 lukija	117 €
Libre3 lukija	235 €



Mittaukset

HbA1c	18 €/25 €
Verensokeri	6 €/10 €
Verenpaine	5 €/8 €
Kehonkoostumus	15 €/35 €

Jäsenhinta koskee Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.
Maksut pankkikortilla tai käteisenä.

Ajanvaraus

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

Kannatusjäsenyys

Voit liittyä Tampereen Diabetesyhdistyksen kannatusjäseneksi maksamalla kannatusjäsenmaksun 50 € yhdistyksen tilille

FI66 5730 0821 0963 99

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.
Myös yritys voi olla kannatusjäsen!

Muutokset mahdollisia!

PÄÄKIRJOITUS

Hyvää alkanutta vuotta! Sääntömääräinen syyskokous pidettiin yhdistyksemme tiloissa 28.11.2024, ja minut valittiin seuraavalle kaksivuotiskaudelle yhdistyksemme puheenjohtajaksi. Lämmin kiitos luottamuksesta.

Tässä vuoden ensimmäisessä TrenDissä pohdin hiukan jäsentemme roolia, sääntöuudistusta ja mahdollista yhdistyksen nimenmuutosta.

Olemme jo muutaman vuoden ajan saaneet kuulla ja lukea, että sote-yhdistyksiltä ollaan pienentämässä avustuksia. Meihinkin säästöt tulevat vaikuttamaan. Rahoituspohjan muutosten takia te arvoisat jäsenet nousette yhä tärkeämpään asemaan yhdistyksemme toiminnassa. Vuoden alussa jäsenmäärämme oli 3367 ja jäsenten keski-ikä 66,9 vuotta. Jäsenmäärä on viime vuodesta laskenut reilulla kahdella sadalla ja keski-ikä oli tuolloin 65.7 vuotta. Yhdistystoiminnan perinteinen idea on ollut talkootyö ja niiden asioiden jakaminen, mitä varten yhdistys on perustettu. Meillä yhteinen nimittäjä on diabetes. On tärkeää saada teiltä jäseniltä palautetta missä olemme onnistuneet ja missä on parannettavaa. On myös tärkeää, että tiedämme mihin jäsenet haluavat meidän keskittyvän. Yhdistyksemme on jäseniämme varten eli teitä varten. Onko tärkeää pitää toimistomme palveluja jatkosakin? Talkootyö ja vapaaehtoinen työ yhdistyksen hyväksi on vähentynyt. Tämä ilmiö koskettaa muitakin yhdistyksiä kuin meitä. Toivon teiltä jäseniltä aktiivisuutta. Antakaa palautetta. Toivottavasti jäsenmaksun maksamalla osoitatte yhdistyksen työn tärkeyden.

Varsinaisen syyskokouksen jälkeen keskustelimme yhdistyksen sääntöjen päivittämisestä. Hallituksella on ollut ajatuksena päivittää säännöt kieliasultaan tähän päivään. Pohdittiin myös, voisiko hallituksen kokoa pienentää, esimerkiksi 4-6 henkilöä puheenjohtajan lisäksi. Tämä sen takia, että jatkossakin yhdistyksemme pystyisi toimimaan, jos vapaaehtoisten joukko harvenee. Esille tuotiin myös, että sääntöjä muutettai-



siin niin, että voimme yhdistyksenä itse päättää mihin varamme ohjataan, mikäli toimintamme loppuu. Tämäkin on mahdollista, jos siirrytään hyvinvointialueen kokosiin yhdistyksiin.

Keskustelimme syyskokouksen jälkeen myös yhdistyksemme nimestä. Yhdistyksen hallituksella on ajatus, että tämä olisi tärkeä tehdä sääntöuudistuksen yhteydessä. Teemme aktiivisesti yhteistyötä Pirkanmaan hyvinvointialueen kanssa. Kumppanuuskeskusteluissa Pirhan kanssa on noussut esille kaikille avoin ja kuntarajat ylittävä toiminta diabeetikoiden hyväksi. Toimimme jo nyt kahdeksassa eri kunnassa ja meillä on jäseniä koko Pirkanmaan alueelta. Mielipidekirjoitukset, yhteydenotot Pirhaan, avoin puhelinpäivystys ja diabeteshoitajan vastaanotto palvelevat koko Pirkanmaata.

Mielestäni nimimuutos nyt on perusteltu ja erittäin ajankohtainen. Näin on toiminut mm. Tampereen Sydänyhdistys, jonka kanssa teemme paljon yhteistyötä. Heidän nimensä muutui Pirkanmaan Sydänyhdistykseksi.

Toivotan kaikille TrenDin lukijoille mukavaa vuotta. Olkaa aktiivisia ja osallistukaa!

Puheenjohtaja Jaakko Hyytinen

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Hyvää kuluva vuotta kaikille ja tervetuloa mukaan yhdistyksen toimintaan!

Yhdistystoiminnassa alkuvuosi on kiireinen. Tammi-helmikuussa tehdään yhteenvetoa edellisen vuoden toiminnasta, tutkitaan tilastoja sekä tehdään tilinpäätöstä. Myös edellisen vuoden avustusten raportointi tapahtuu pääsääntöisesti tammi-helmikuussa, samoin muutamien avustusten hakeminen. Vuoden alussa myös varmistetaan kevään tapahtumat ja luennot sekä suunnitellaan loppuvuoden toiminta. Luentoja aiheita ja toimintaideoita voi esittää pitkin vuotta hallituksen jäsenille tai meille työntekijöille.

Vuosi 2024 paketissa

Yhteenvetodan vuoden 2024 toiminnasta pääsee kuulemaan kevätkokouksessa, joka on torstaina 27.3. klo 17.30 yhdistyksen toimitalossa Lähteenkadulla. Kokouksessa käsitellään myös yhdistyksen sääntömuutosta, jota puheenjohtaja avasi pääkirjoituksessaan. Yhdistyksen hallitus on keskuudessaan pohtinut yhdistyksen nimen muuttamista vastaamaan paremmin yhdistyksen toimialuetta ja sääntöjen päivittämistä vastamaan nykyaikaa. Asiasta keskusteltiin myös yhdistyksen syyskokouksessa viime marraskuussa. Yhdistyksen toimialue kattaa kahdeksan kuntaa, mutta yhdistyksemme tekemä diabetesneuvonta ja edunvalvonta palvelee kaikkia diabetesta sairastavia ja heidän läheisiään Pirkanmaalla.

Vuoden 2024 aikana oli paljon tapahtumia ja kokeilimme myös uusia toimintamuotoja. Oli hienoa, että Virtain diabeteskerho saatiin pienen tauon jälkeen jälleen toimimaan. Miten saisimme kerhot toimimaan jälleen Nokialla ja Kangasalla? Uusina toimintamuotoina kokeiltiin aivotreeniryhmää ja kirjallisuusterapiaryhmää sekä Tyypitkaksi-ryhmää yhteistyössä Pirkanmaan Munuais- ja maksayhdistyksen kanssa. Muutamia tapahtumia peruuntui vähäisen ilmoittautumismäärän takia. Muistathan ilmoittautua ajoissa tapahtumiin, näin varmistetaan parhaiten tapahtuman toteutuminen!

Tapahtumia ja luentoja oli yhteensä 74 ja tavoitimme 3 300 henkilöä. Kaiken kaikkiaan tavoitimme yli 5 000 henkilöä vuoden aikana. Kiitos kaikille osallistujille!

Vuosi 2025 – paljon kysymyksiä ja toiveita, vähemmän vastauksia!

Monet ovat kyselleet, miten on toimitilamme laita. Edelleenkin emme ole yhtään viisaampia asian suhteen. Toivotaan, että saamme asiaan mahdollisimman pian ratkaisun! Tiedotamme asiasta heti, kun tiedämme enemmän. Toinen asia, mitä on myös kyselty säännöllisesti, on lääkäriasia. Uuden lääkärin löytäminen Pirjo Ilanne-Parikan tilalle on ollut haasteellista. Nyt on kaikki kivet ja kannot käännetty, mutta tuloksetta. Näillä näkymin Jorma Lahtela jatkaa lääkärinämme vuoden 2025 loppuun. Diabeteshoitajamme Outi eläköityy loppuvuodesta ja hallitus miettii, millaista neuvontaa ja millaisia palveluja yhdistys tarjoaa tulevaisuudessa.

Toiminnan rahoitus tulee olemaan ongelmallista. Vuoden 2025 toimintaa suunniteltaessa ei ollut tietoa, miten avustusten käy ja millaisia avustuksia vuonna 2025 voi hakea. Avustusten perään on turha itkeä, vaan toiminta on sopeutettava tilanteen mukaan ja samalla on etsittävä uusia rahoitusmuotoja sekä lisättävä entisestään yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Syyskokouksessa yhdistyksen jäsenmaksuksi hyväksyttiin äänestyksen jälkeen 26 euroa. Yhdistykselle jää tuosta summasta 17 euroa, sillä yhdeksän euroa menee Diabetesliitolle muun muassa jäsenrekisterin ylläpitokuluihin. Jäsenmaksutulot ovat merkittävä tulon lähde yhdistyksen toiminnan kannalta. Jäsenille tullaan järjestämään maksullisten tapahtumien lisäksi maksuttomia tapahtumia ja toimintaa. Jäsenet saavat myös mittauksista, toimistomaksuista ja ostoksista alennusta. Muistathan siis maksaa jäsenmaksusi!

Perheet ovat toivoneet toimintaa ja siihen on nyt vastattu. Kevään aikana on kaksi liikunnallista perhetapahtumaa ja kesällä on luvassa perinteinen lasten liikuntaleiri. Perhekerhoon



emme ole yrityksistä huolimatta löytäneet vetäjää/vetäjiä. Kiinnostaisiko sinua vetää perhekerhoa noin kuukauden välein? Apua ja tukea saat yhdistyksen työntekijöiltä. Syksyn perhetoimintaan otetaan ehdotuksia vastaan!

Myös työikäiset tyypin kaksi diabeetikot ovat kyselleet vertaisryhmää. Toivottavasti vuoden aikana löydämme ryhmään innokkaita osallistujia ja vetäjän.

Vuodelle 2025 on luvassa monenlaista toimintaa: yleisöluentoja, vertaisryhmiä, kerhoja sekä liikunta- ja toimintakokeiluja. Voit myös ilmoittautua vapaaehtoiseksi ja tulla esittelemään yhdistyksen toimintaa esimerkiksi Tays keskussairaalan OLKA-pisteelle tai voit toimia vertaisryhmän vetäjänä. Millainen vapaaehtoistyö sinua kiinnostaa?

Toivottavasti jokaiselle löytyy mielekäs tapa toimia yhdistyksessä!

Pia Nykänen
toiminnanjohtaja



Diabetes Wellness Suomi ei ole diabetesyhdistyksen toimintaa!

Postiluukusta saattaa jälleen tipahtaa Diabetes Wellness Suomi säätiön kortteja 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 Diabetesliiton kanssa eivätkä kerätyt lahjoitukset ohjaudu meidän toimintaamme. TrenDi- ja Diabetes-lehteä lukuun ottamatta emme lähetä mitään tuotteita postitse.

Jos haluat tukea oman yhdistyksesi toimintaa, ota yhteyttä toiminnanjohtaja Pia Nykäseen, p. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tampereendiaabetesyhdistys.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 2023 apurahoja myönnettiin kaikkiaan 550 000 euroa yhteensä 25 tutkijalle tai tutkimusryhmälle.

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

Muista tauottaa istumista!

Niska jumissa, hartioita kiristää, päästä jomottaa ja selkää särkee, tuttuja tuntemuksia meille monille. Tunteukset eivät katso ikää ja lääkkeenä tuntemuksille on useimmiten liike ja istumisen tauottaminen. Olitpa sitten koululainen, opiskelija, työikäinen tai ikäihminen, niin sinun kannattaa sekä vähentää että tauottaa istumista!

Vietämme helposti ja huomaamattakin runsaasti aikaa paikallamme. Istumisen määrä on lisääntynyt ja tulee entisestään lisääntymään sekä työssä että vapaa-ajalla.

Yksipuolinen työ ja pitkäkestoinen istuminen lisäävät kestoajantuntia muun muassa hartioissa ja ylävartalon lihaksissa. Runsaalla pitkäkestoisella istumisella ja muulla paikallaololla on haitallisia vaikutuksia muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen. Elimistömme tarvitsee kuormitusta ja se on tehty liikkumista, ei istumista varten!

Terve Suomi -tutkimuksen (2023) mukaan miehistä lähes puolet ja naisista runsas kolmannes istuu vapaa-ajalla ruudun äärellä yli kolme tuntia päivässä. Työaikana istutaan keskimäärin 30–50 % työajasta, toimistotyöntekijä istuu jopa 66 % työajastaan. Aikuiset istuvat keskimäärin 10 tuntia päivässä. Istuminen on runsasta ja yleistä kaiken ikäisillä ja lisääntyy iän karttuessa. Yli seitsemän tunnin yhtäjaksoinen istuminen on merkittävä terveysriski, jolta edes säännöllinen kuntoliikunta ei poista siitä aiheutuvia haittoja. Tutkimuksissa on myös todettu, että liikuntasuositukset täyttävät henkilöt istuvat yhtä paljon kuin liikkumattomat henkilöt eli liikunnan lisääminen ei siis näytä vähentävän istumista.

Istumisen vaaratekijänä

Haitallisuus perustuu istumisen yleisyyteen ja

jatkuvuuteen sekä sen sairauksien vaaraa lisääviin vaikutuksiin. Useat tutkimukset osoittavat, että runsas istuminen on yhteydessä terveysongelmiin. Päivittäinen runsas istuminen ja paikallaan olo aiheuttavat terveyshaittoja niin lapsille kuin aikuisillekin. Päivittäinen runsas ja yhtäjaksoinen istuminen ja muu paikallaanolo ovat yhteydessä kohonneeseen kuolemanriskiin, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, aineenvaihduntasairauksiin (tyypin 2 diabetes), hengityselimistön sairauksiin, syöpäsairauksiin, tuki- ja liikuntaelin ongelmiin sekä masennukseen.

Pitkäkestoisen istumisen haitat:

Istuminen kuormittaa kehoa yksipuolisesti ja voi aiheuttaa särkyä ja lihaskireyttä niska-hartiaseudussa ja selässä. Ikääntyneillä on myös lonkissa, polvilla ja nilkoissa.

Vähäinen lihastyö pienentää lihasmassaa, heikentää lihasvoimaa ja janteiden lujuutta. Vähäinen kuormitus rappeuttaa nivelrustoja ja haurastuttaa luustoa.

Runsas istuminen heikentää myös lihasten voimaa ja koordinaatiota sekä tasapainoa. Ikääntyneillä istuminen nopeuttaa lihaskadon kehittymistä ja lihasten toimintojen heikkenemistä. Istuva elämäntapa kuormittaa alaselän rakenteita hidastaa niiden aineenvaihduntaa.

Istuminen heikentää alaraajojen, lonkkien, lantioseudun ja alaselän verenkiertoa. Pitkäaikainen istuminen turvottaa jalkoja, koska veren virtaus laskimoista sydämeen hidastuu.

Miten vähennän istumista?

Suosituksen mukaan yli tunnin yhtäjaksoista istumista tulisi välttää ja liikuskelua pitäisi olla ainakin tunti päivässä. Mitä enemmän joutuu istumaan, sitä tärkeämpää on liikkuminen. Jos toimintakyky on heikentynyt, voi silti taottaa ja vähentää istumista. Jo asennon vaihtamisesta on hyötyä!



VINKKEJÄ istumisen vähentämiseen:

- ✓ Liikuskele päivänmittaan
- ✓ Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti
- ✓ Tauota istumista
- ✓ Käytä jalkojasi aina, kun voit
- ✓ Tee jalkajumppaa istuessasi. Nilkkojen koukistusojennusliike vilkastuttaa jalkojen verenkiertoa!
- ✓ Vaihtelee istuma-asentoa
- ✓ Tauota työtäsi
- ✓ Vuorottelee istumista ja seisomista sähköpöydän ääressä
- ✓ Rajoita viihdemedian käyttöä

Miten olisi 30/3 sääntö?

Nouse tuoilta ylös 30 minuutin välein kolmeksi minuutiksi!

Aikuisille ja lapsille diabeteskursseja

Järjestämme Kelan kustantamia sopeutumisvalmennuskursseja aikuisille, jotka sairastavat tyypin 2 diabetesta ja metabolista oireyhtymää sekä lapsille, jotka sairastavat tyypin 1 diabetesta.

- Ajankohtaista tietoa sairaudesta, voimavaroja arkeen ja tärkeää vertaistukea.
- Rentouttavat hotelli- ja kylpyläympäristöt: Aikuiset: **Turku Caribia** ja **Kuusamo Tropiikki**. Lapset: **Kuopio Rauhalahti** ja **Nokia Eden**.

Lisätietoja:

010 525 8801 kuntoutus@coronaria.fi coronaria.fi

Coronaria 



Maksuttomat Kelan kurssit



KANGASALA

YLEISÖLUENTO

Diabetes ja jalat

Luennoitsijana jalkaterapeutti Krista Majanmaa, Respecta

To 24.4. klo 17.30–18.30

Kangasalan pääkirjaston Harjula-sali, Keskusaukio 2, Kangasala

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Respecta ja Valkeakoski-opisto.

Kulttuuri- ja hyvinvointitori

La 26.4.2025 klo 10–14

Kangasala-talossa ja Kangasalan pääkirjastossa sekä Kangasalan kirjaston pihapiirissä.

Tule tutustumaan yhdistyksen toimintaan! Mahdollisuus maksuttomaan verensokerinmittaukseen.

Kangasalan diabeteskerho

Oletko kiinnostunut tyypin 1 tai tyypin 2 vertaistukiryhmästä? Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.tampereendiabetesyhdistys.fi.

Kuhmalahden diabeteskerho

Tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.tampereendiabetesyhdistys.fi.

Voit myös kysyä ajankohdat yhdistyksen toimiston numerosta p. 045 358 2505.



NOKIA

YLEISÖLUENTO

Tyypin 2 diabetes

-Tietoa tyypin 2 diabeteksesta ja omahoidosta vastasairastuneille
diabeteshoitaja Outi Viljanen, Tampereen Diabetesyhdistys ry

Ke 2.4. klo 18.00–19.00

Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali, Härkitie 6/ Välikatu 11.

Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot. Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys ja Pirkan opisto.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.tampereendiabetesyhdistys.fi.

Nokian diabeteskerho

Diabeteskerhon toiminta jatkuu, mikäli kerhoon löytyy innokkaita osallistujia ja vertaisohjaaja.

Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon, jos olet kiinnostunut p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.



PIRKKALA

ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabetikoiden 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.

Kevätkauden kokoontumiset maanantaisin 10.2., 24.2., 10.3, 24.3., 7.4., 25.8., 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11. ja 1.12. klo 18.00.
Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 D 55, Pirkkala.
Tiedustelut: Paavo Rantala, p. 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehden MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.tampereendiabetesyhdistys.fi.

Yleisöluento

Tarvitaanko lisäravinteita vai riittääkö monipuolinen ruoka?

Voiko lisäravinteista olla haittaa?

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka

To 13.3.2025 klo 18–19

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, kokoustila Luennolla käydään läpi yleisimmät lisäravinteet ja mistä valmisteista voisi olla terveyden kannalta hyötyä. Luennolla käsitellään myös kuka lisäravinteita tarvitsee, ja voiko niistä olla mahdollisesti haittaa. Mukana on myös tietoa luontais- tuotteista ja niiden hyödyistä ja haitoista.

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Hengitysyhdistyksen, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen ja Pirkan opiston kanssa.

Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.



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 kello 10.00–11.30

17.2. Kuuloterveydellä hyvinvointia - kuule, muista ja voi hyvin, Tiina Ahonen, Kuuloliitto
17.3. Mielen hyvinvointi ikääntyessä
14.4. Kevätsää lämmittää, luonnon kauniin heittää...

12.5. Musiikkihetki, Minna Liljedahl, yhteisömuusikko (Mielilaulu) Tervetuloa!

Järjestäjinä Pälkäneen kunta, Pirkanmaan Muistiyhdistys ja Tampereen Diabetesyhdistys.

Pälkäne

Pajuparvi, Alikyläntie 6, Pälkäne,
Maanantaisin kello 13.30–15.00

17.2. Kuuloterveydellä hyvinvointia - kuule, muista ja voi hyvin, Tiina Ahonen, Kuuloliitto

17.3. Mielen hyvinvointi ikääntyessä

14.4. Musiikkihetki, Minna Liljedahl, yhteisömuusikko (Mielilaulu)

12.5. Kevätsää lämmittää, luonnon kauniin heittää...

Järjestäjinä Pirkanmaan Muistiyhdistys
Muutokset mahdollisia!

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

YLEISÖLUENTO

Munuaissairaudet, niiden ehkäisy ja hoito

Luennoimassa Pirhan munuaisskeskuksen ylilääkäri Satu Mäkelä

Ti 25.3.2025 klo 18 Aitoon Honkala

Avaus erikoislääkäri Mauri Jussila, Kangasalan Seudun Sydänyhdistyksen puheenjohtaja

Aitoon VPK:n naisten kahvila auki 17.30 alkaen

Järjestäjät: Tampereen diabetesyhdistys, Luopioisten ja Pälkäneen diabeteskerhot, Kangasalan Seudun Sydänyhdistys ja Eläkeliiton Sydänhämeen yhdistys

VIRTUAALILUENNOT

Tervetuloa Mikkolan navetan ja Rautajärven koulun etäkatsoomoon seuraamaan yleisöluentoja!

Plantaarifaskiitti

-plantaarifaskiitin syyt, oireet ja hoito

Luennoitsijana jalkaterapeutti Krista Majanmaa, Respecta

Ti 11.2.2025 klo 18.00–19.00

Mikkolan navetan luentosali, Keskitie 5, Luopioinen

YLEISÖLUENNOT

Plantaarifaskiitti

eli jalkapohjan kalvojänteen rappeutuminen, joka aiheuttaa kipua kantapäässä
- plantaarifaskiitin syyt, oireet ja hoito
Luennoitsijana jalkaterapeutti Krista Majamaa, Respecta

Ti 11.2.2025 klo 18.00–19.00

Työväenopisto Sampola, auditorio, Sammonkatu 2

Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen

seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Respecta ja Tampereen seudun työväenopisto.

Tunnista työuupumus – uupumuksen syyt ja terveystieteet

Luennoitsijana Riitta Sauni, Työterveysluonnon ja työlääkietieteen professori Tampereen yliopisto

Ke 5.3.2025 klo 18.00–19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Erityisliikuntakortit toimialueellamme

Ylöjärvi

Erityisuimakortti ja erityiskuntosalikortti

Ylöjärvellä on tämän vuoden alussa otettu käyttöön erityiskuntosali- ja erityisuimakortti. Kortti voidaan myöntää sellaisille kuntalaisille, joilla on voimassa oleva EU-vammaiskortti, liikuntaesteisten pysäköintilupa, näkövammais- tai kuulovammaiskortti. Näiden lisäksi erityisuimakortti voidaan myöntää nimetyillä Kela-kortin tunnuksilla (esim. diabetes 103 tai 215).

Uimakortti oikeuttaa käyntiin uimahallilla sekä uimahallin kuntosalilla. Erityiskuntosalikortin voi ostaa keskustan urheilutalon voimailusaliin, Kurun urheilutalon kuntosaliin tai Viljakkalan kuntosaleille. Kortteja on ostettavissa Ylöjärven uimahallin lipunmyynnistä sekä Kurun ja Viljakkalan palvelupisteiltä. Kummatkin kortit ovat 10 kerran sarjakortteja. Erityisuimakortin hinta on 36 euroa ja erityiskuntosalikortin hinta on 18 euroa. Kortit ovat henkilökohtaisia ja oikeus etuuteen tulee esittää jokaisella ostokerralla kassalla.

Tampere

Käytössä on kausiranneke, ja lisäksi 65 vuotta täyttäneille tarjotaan maksuton sisäänpääsy uimahalleihin arkinen kello 9–15.
Jo hankitun erityisuimakortin käyttöä voi jatkaa normaalisti siinä olevan voimassaoloajan mukaisesti.

Nokia

Erityisryhmien kymmenen kerran sarjakortti uimahalliin

10 kerran sarjakortin uimahalliin saa nimetyillä Kela-kortin tunnuksilla (esim. diabetes 103 tai 215).

KELA-korttia näyttämällä kymmenen kerran erityisryhmien uimakortin voi lunastaa uimahallin lipunmyynnistä.

Sarjakortin hinta on tällä hetkellä 25 euroa ja lisäksi tulee suorittaa 5 euron sarjakorttimaksu ensimmäisellä ostokerralla. Sarjakortit ovat voimassa kaksi vuotta ostopäivästä. Käyttämättä jääneitä uunteja ei hyvitetä. Aleryhmiiin kuuluvien on todistettava oikeus alennukseen aina, muussa tapauksessa peritään normaali uimahallimaksu. Kahta alennusta ei voi yhdistää. Kortti on henkilökohtainen ja asiakkaan tulee varautua todistamaan henkilöllisyys jokaisella käyntikerralla.

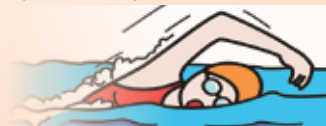
Pirkkala

Erityiskuntosalikortti

Erityiskuntosalikortti myönnetään Kela-korttiin merkityn diagnoosin (esim. diabetes 103 tai 215) tai lääketieteellisen lausunnon perusteella.

Erityiskuntosalikortin voi ostaa Pirkkalan vapaa-aiakeskuksen asiakaspalvelusta, Urheilutie 10. Kymmenen kerran kortti maksaa 15 euroa, ja kortti on voimassa kaikkina kuntosalin aukioloaikoina. Ensimmäisellä kerralla kuntosalikorttimaksu on 5 euroa. Korttia ladattessa on näytettävä alennukseen oikeuttava todiste.

Lisätietoja antaa liikuntakoordinaattori Anna Hannula, anna.hannula@pirkkala.fi tai puh. 050 301 6130.



Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkanmaan Sydänyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Uudet ravitsemussuositukset

- mikä muuttui?

- miten siirtää uudet ohjeet käytäntöön?

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti TtM Niina Matikka

Ke 9.4.2025 klo 18.00–19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkanmaan Sydänyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto.

TAPAHTUMAT

Taysin OLKA-piste

Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä

Maanantaisin 10.2., 10.3., 14.4., 12.5. ja 9.6. klo 10.00–12.00

Neuvontapäivät Tammelan lähitorilla

Maanantaisin 17.2., 17.3., 14.4., 19.5. ja 16.6. klo 11.00–12.00

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

112-päivän tapahtuma

Ti 11.2. klo 14.00–17.00

Ratinan kauppakeskus, tapahtuma-aukio, 1 kerros, Vuolteenkatu 1, Tampere
Tervetuloa oppimaan tai kertaamaan ensiaputaitoja!

Kuulet ja pääset kokeilemaan näitä:

- *miten tunnistaa matalan verensokerin oireet ja mitä ensiavuksi*
- *mikä on sydäniskuri ja miten sitä käytetään*
- *mitkä ovat ajantasaiset elvytysohjeet*
- *miten tunnistaa anafylaksia eli hengenvaarallinen allergiareaktio ja miten ensiapu annetaan*

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys, Pirkanmaan Sydänyhdistys ja Tammerkosken Apteekki yhteistyössä Kauppakeskus Ratinan kanssa.

Aivotreeniryhmä

Tiistaisin 25.2.-29.4.2025 klo 10.00–11.00
yhdistyksen toimitaloissa, Lähteenkatu 2–4.

Aivot tarvitsevat sopivasti haasteita voidakseen hyvin ja säilyäkseen toimintakykyisinä. Aivotreenit luovat uusia hermosolujen välisiä yhteyksiä eli hermoverkkoja. Hyvin verkottuneet aivot ovat vastustuskykyisemmät muistisairauksien aiheuttamille muutoksille.

Ryhmässä tehdään erilaisia tehtäviä. On tietoisaa, päättelytehtäviä ja etsitään sanaristikoisia määritettyjä sanoja.
Ohjaajana Pirjo Aromaa.

Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon 18.2.2025 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.

Tyypin 2 diabeteksen ensitietopäivä

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!

Ke 19.3. klo 17.00–19.30

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Ilmoittautumiset 12.3. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.
Ensitietopäivä on maksuton. Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.

HUOM!
Isovanhemmat, kummit, tädit ja sedät!
Käytännön tietoa
lasten diabeteksestä läheisille

- Mitä tyypin 1 diabetes tarkoittaa?
- Miten arvioin hiilarit? Miten pistän insuliinia?
- Mikä on glukosensori tai insuliinipumppu?
- Miten toimin, kun verensokeri laskee?

Ke 26.3. klo 17.00–19.30
Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa,
Lähteenkatu 2–4

Ilmoittautumiset 19.3. mennessä
p. 045 358 2505 tai
tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.
Ensitetopäivä on maksuton. Ilman peruutusta
pois jääneiltä veloitamme 30 €.

Kevätkokous
To 27.3.2025 klo 17.30 yhdistyksen toimiti-
loissa, Lähteenkatu 2–4. Kahvitarjoilu!

LAPSET, NUORET JA PERHEET

Perhetapahtuma
Varalan Urheiluopistolla
La 8.3. klo 13.00–16.00
Varalan Urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere

Liikuntaa sisällä ja ulkona koko perheelle. Oh-
jelma päivittyy yhdistyksen nettisivuille helmi-
kuun aikana.

Jäsenille maksuton, muille 10 euroa/ henkilö.
Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen toimis-
toon 28.2.2025 mennessä p. 045 358 2505 tai
tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.
Järjestetään yhteistyössä Varalan Urheiluopis-
ton kanssa.

Puistoliiikuntatapahtuma perheille
Sorsapuistossa
La 10.5. klo 13.00–15.00
Sorsapuisto, Yliopistonkadun edustalla oleva
puistoalue.

Ohjelmassa non-stoppina puistogolf ja keppi-
hevosrata. Puistojumppaa puolentunnin välein
klo 13.00 alkaen. Tapahtuma on kaikille avoin ja
maksuton. Ei ilmoittautumista. Säävaraus!

Järjestäjät Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkan-
maan Sydänyhdistys, Tampereen Hengitysyh-
distys ja Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys.

Lasten liikuntaleiri 9–12-vuotiaille
Tampereen Diabetesyhdistys järjestää perin-
teisen liikuntaleirin 9–12-vuotiaille lapsille Va-
ralan Urheiluopistolla **27.-29.6.2025**. Leirillä
liikuntaan monipuolista sisällä ja ulkona. Liik-
kumisen ohessa opetellaan, miten erilainen
liikunta vaikuttaa verensokereihin ja ruokailu-
jen yhteydessä kerrataan ja opetellaan hiilihyd-
raattien laskemista. Tarkempi ohjelma päivittyy
yhdistyksen nettisivuille kevään aikana.

Leiri on tarkoitettu ensisijaisesti Länsi-Suomen
alueen lapsille. Leirillä on mukana sairaanhoi-
taja. Leiriläisen omavastuuhintaa on jäsenille
150 € ja muille 180 €

Lähetä vapaamuotoinen hakemus sähköpos-
tilla 1.5.2025 mennessä: pia.nykanen@tampe-
reendabetesyhdistys.fi.

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

Muutokset mahdollisia!

PYSY AJAN TASALLA!

Tilaa digitaalinen uutiskirjeemme,
niin saat tuoreimmat kuulumiset ja
uutiset viikoittain sähköpostiisi.
www.tampereendabetesyhdistys.fi

KOKOUSKUTSU

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN KEVÄTKOKOUKSEEN

Torstaina 27.3.2025 klo 17.30
yhdistyksen toimitiloissa (Lähteenkatu 2–4)

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat. Yhdistyksen säännöt
ovat nähtävistä yhdistyksen nettisivuilla www.tampereendabetesyhdistys.fi.

Asialista:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa
kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vuoden 2024 vuosikertomuksen esittely ja hyväksyminen
6. Vuoden 2024 tilien ja tilinpäätöksen esittely sekä tilintarkastajien lausunnon kuuleminen
7. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallituk-
selle ja muille vastuuvollisille.
8. Sääntömuutos. Päätetään yhdistyksen nimen ja sääntöjen muuttamisesta.
9. Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat
10. Kokouksen päättäminen

Tervetuloa!

Kokousasiakirjoihin on mahdollista tutustua etukäteen ennen kokousta klo 17.00 alkaen.
Voit myös pyytää kokousasiakirjat sähköpostiisi kokousviikolla toimistolta
tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

Kahvitarjoilu!

Hoitotarvikekyselyn tulokset

Toteutimme syksyn aikana Pirkanmaan hyvinvointialueen hoitotarvikejakelun muutokseen liittyvän kyselyn. Kysely lähetettiin kohdistetusti kaikille jäsenillemme, joiden sähköpostiosoite on jäsenrekisterissämme. Lisäksi kyselyä jaettiin viikoittaisen uutiskirjeen ja sosiaalisen median välityksellä. Paperisia vastauslomakkeita jaettiin yhdistyksen toimistolla sekä yleisötilaisuuksissa. Paperivastauksia palautui kuitenkin vain muutamia. Saimme yhteensä 611 vastausta, lämmin kiitos kaikille kyselyyn osallistuneille!

Hoitotarvikkeiden käyttäjistä lähes 58 % oli 63–79-vuotiaita ja 28 % 30–62-vuotiaita. Alle 17-vuotiaita oli 6,9 % ja yli 80-vuotiaita oli suunnilleen saman verran. Lisäksi muutama 18–29-vuotiaistakin vastasi. Vastaaajista 62 % oli naisia. Vastauksia tuli eniten Tampereelta, mutta myös koko Pirkan alueelta.

Lähes 65 % vastaajista oli tablettihoito tai tablettien lisäksi insuliini käytössä. Pelkkää insuliinia käytti 20,5 % ja insuliinipumppua 12,6 % vastaajista. Lisäksi muutamalla vastaajalla oli pelkkä ruokavaliohoito.

Valtaosalla vastaajista hoitopaikkana oli terveyskeskus (61 %). Tampereen Diabetesvastaanotolla hoito oli noin 23 % ja erikoissairaanhoidossa noin 9 % vastaajista. Työterveys on hoitopaikkana noin 4 % vastaajista ja yksityispuolella hoidettiin pari prosenttia diabetesta sairastavista.

Hoitosuunnitelma oli tehty noin 44 % vastaajista, lisäksi 14 %:lle se oli tehty, mutta he eivät

” Hoitosuunnitelmaa ihmettelen, pitäisihän se olla minullakin käytössä.”

” Hoito aloitettiin rutiinisti otetun labrakokeen näyttäessä lievän pitkän sokerin nousun. Lääkärinä en ole tarvinnut kertaakaan, olisi kyllä monia asioita mistä haluaisin keskustella.”

olleet itse osallistuneet hoitosuunnitelman tekoon. 21 % vastaajista hoitosuunnitelmaa ei ollut tehty ja lähes 22 % ei osannut sanoa, oliko hoitosuunnitelmaa tehty. Hoitotarvikkeiden tarve oli määritelty noin 78 prosentille niistä, joille oli tehty hoitosuunnitelma.

Suurin osa vastaajista tilasi hoitotarvikkeet nettilomakkeella joko itsenäisesti (64,9 %) tai avustettuna (4,1 %). Puhelimella tarvikkeet tilasi 19 %. Suurta nettilomakkeen käyttäjämäärää selittää osin se, että suurin osa vastasi kyselymme digitaalisella lomakkeella.

Suurin osa niistä vastaajista, jotka saivat hoitotarvikkeita maksutta, hakivat tarvikkeet Postnordin toimipisteestä tai automaattista. Vain 2,5 % ilmoitti saavansa tarvikkeet kotiin kuljetettuina.

Toimitusten nopeudesta ruusuja, noutopisteistä risuja

Vastaajista 65,3 % mielestä hoitotarvikepalvelu toimii nyt paremmin kuin ennen muutosta. Sopiva hakupaikka ja vapaus toimia oman aikataulun mukaan olivat suurimmat syyt tyytyväisyyteen. Myös tilaaminen sujui monen mielestä näppärämmin kuin ennen. Alun hankaluuksien ja hitauden jälkeen tilaus on alkanut toimia hyvin ja tilaus tulee useimmiten nopeasti. Osa kertoi vapaissa vastauksissa myös, että uusi ja vanha järjestelmä on toiminut yhtä hyvin tai että heillä ei ole kokemusta aiemmasta käytännöstä.

Tyytymättömyyttä aiheuttivat eniten hankala hakupaikka, pakettien ohjautuminen toiseen noutopisteeseen ja tilauksen toimitus useassa erässä. Myös tilauksen toimitusajoissa vaikuttaa olevan jonkin verran vaihtelua. Monet vastaajat olivat tyytyväisiä erittäin nopeaan toimitukseen, toiset taas kertoivat, että tilauksen toimitusaika vaihtelee suuresti tai että hakuilmoitusta ei tule ja paketti palautuu lähettäjälle. Yllättävissä tilanteissa, esimerkiksi tarvikeen rikkoutuessa, uutta tuotetta saattaa olla aiempaa hankalampaa saada. Myös hoitotarvikkeiden tarpeen ennakointi saattaa olla vaikeaa esimerkiksi sairastelun tai lääkemuutosten vuoksi.

Digitaalisesta tilauslomakkeesta tuli runsaasti palautetta. Lomaketta pidettiin jäykkänä ja vanhanaikaisena. Kaikki tiedot pitää täyttää joka tilauksella uudelleen, vaikka olisi tunnistautunut palveluun. Lomakkeen valmiita

” Jakelu toimii hyvin. Lomakkeen täyttö voisi olla helpompaa.”

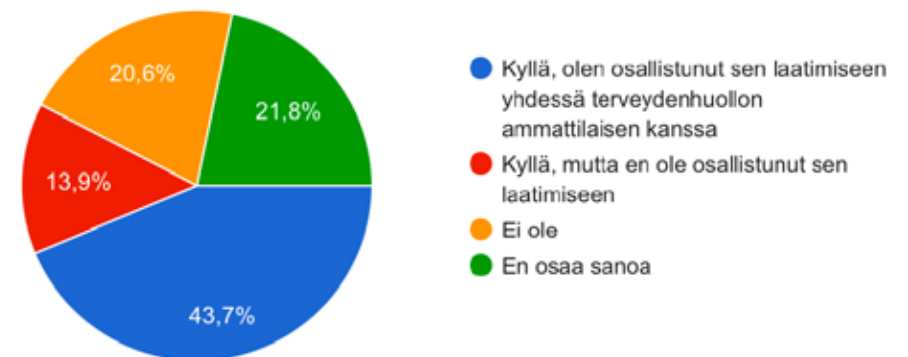
pakettiratkaisuja pidettiin hyvinä, mikäli ne sopivat sellaisinaan tilaajalle. Myös monet palveluun tyytyväiset hämmästelivät lomakkeen puutteita. Lomakkeelta toivottiin verkkokaupamaisia toimintoja, jossa tuotteet voi poimia valikosta ja usein tilatut tuotteet ja perustiedot jäisivät muistiin.

Vastauksissa kommentoitiin myös diabeteksen hoidon tilannetta Pirkan alueella. Eniten huolta aiheutti vähentyneet käynnit hoitopaikassa ja samaan aikaan omahoidon hankaloituminen, kun verensokeriliuskoja ei enää saa. Myös työterveyshuollon roolista diabeteksen hoidossa on kyselyn mukaan jonkin verran epäselvyyttä.

Onko sinulle tehty hoitosuunnitelma?

(Hoitosuunnitelma laaditaan yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Siihen kirjataan hoidon tarpeet ja tavoitteet sekä hoitotarvikkeiden tarve.)

611 vastausta



Katse tulevaisuuteen!

Ykköstyypin diabeetikolla on toivoa

Teksti ja kuvat Maija Sieppi

Korkea sokeri väsyttää ja suututtaa. Aamuisin verensokerini on yleensä korkealla ja kun herään, sokeri pomppaa taas pilviin. Joudun aamulla pumppaamaan korjausinsuliinia jopa 15 yksikköä. Lisäksi pumppaan 5 yksikköä ruualle. Ja normaalisti pistän 1 yksikön 10 hiilihydraatille. Sokeri yleensä laskee lounaaseen mennessä. Toisinaan sokeri on suhteellisen hyvä aamuisin, jolloin pistän alle 10 yksikköä. Sokeri silti nousee nopeasti aamuisin ja insuliinia tarvitsee aamulla extramäärän.

Mutta kaikista eniten kuitenkin vihaan matalaa sokeria. Minusta tulee todella kiukkuinen. Muita matalan aiheuttamia oireita ovat paha hikoilu, muistinmenetykset, väsymys ja tappavan kova nälkä. Vaikka yritän hillitä itseni, vedän kaiken ruuan, mikä eteen tulee. Elimistöllä on paha hätä menossa, joka ajaa minut ahmiin. Hampaat kärsivät sokerin vetämisestä. Ainoastaan yöaikaan en ryhdy ahmiin. Matalan sokerin jälkeen sokeri yleensä karkaa jälleen taivaaseen, jolloin tarvitaan taas korjausinsuliinia. Kaikista pahin matalan aiheuttama oire on kuitenkin paha uupumus ja mielialan lasku. Olen kolmannessa helvetissä ja mietin vain kuolemaa. Aivot eivät saa sokeria, mikä aiheuttaa toinen toisiaan ikävämpiä oireita.

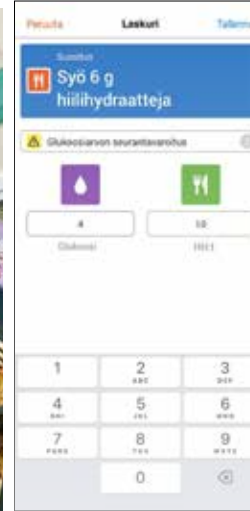
Libre-sensorointi



Pyysin sitä kaikkien haluamaa insuliinipumpua, mutta lääkärin mukaan se ei ollut "pelastusrengas". Tietysti ymmärrän, että resurssit ovat rajallisia sekä pumppuja annetaan vain rajallinen määrä. Minulla kuitenkin saattoi olla useita matalia per päivä. Asun yksin eikä minulla ollut ketään, joka olisi auttanut tilanteessa. Minulla ei ollut minkäänlaisia matalan sokerin tuntemuksia ja ajoin myös autolla. Insuliinia oli liikaa, mutten tiennyt, mistä vähentää.

Sitten sain kokeiluuni Medtronicin uudenlaisen sovellusyhdistelmän InPen sekä Guardian, joka on nykyään nimeltään Simplera, joka on auttanut minua paljon. Medtronicin uudessa monipistoshoidon järjestelmässä glukos- ja insuliinitiedot ovat samassa sovelluksessa. Järjestelmän avulla voidaan ennakoita sokeriarvojen suuntaa ja siinä on reaaliaikainen sensorointi. Siinä on glukosivaroitukset matalista ja korkeista. Annoslaskuri on apuna insuliinianton laskemisessa. Tämä erillisensorointijärjestelmä on ikään kuin insuliinipumppu ilman sitä pumppua monipistoshoidon turvin.

Uudessa järjestelmässä on ennakoiva sensori, joka ilmoittaa, kun sokeri jo lähtee laskuun, eli nykyään voim paljon paremmin ennakoita matalia. Järjestelmä myös ilmoittaa, paljonko minun tulee syödä hiilihydraatteja, jos sokeri on menossa alas. Jos sokeri on korkealla, olen usein laittamassa korjausinsuliinia. Järjestelmässä kuitenkin näkyy, paljonko aktiivista insuliinia on jäljellä. Näin ollen en pumppaa lisää insuliinia korjatakseen korkean sokerin, vaan odotan, että aktiivinen insuliini loppuu, jonka jälkeen vasta saatan ottaa lisää korjausinsuliinia. Välillä otin myös pitkäaikaisen useamman kerran, koska en muistanut, otinko sen vai en. Uusi järjestelmä muistuttaa, kun on aika ottaa pitkäaikainen, jolloin myös kirjaan sen järjestelmään. Ohjelmassa on minulle lasketut asetukset samaan tapaan, mitä insuliinipumpussa. Annoslaskuri laskee asetusten perusteella minulle sopivan annoksen, jolloin insuliinin lisääminen on helpottunut. Edelleen joudun kuitenkin arvioimaan itse paljon insuliineja. Järjestelmä ei esimerkiksi osaa vähentää insuliinia, jos liikun.



Uusi monipistoshoidon järjestelmäni Simplera ja InPen

Diabeteksen hoito minulla on parantunut paljon uuden sensorin ja järjestelmän myötä. Toiset sensorit sopivat jollekin paremmin, mitä ne sopivat toiselle. Tällä hetkellä pärjään suhteellisen hyvin ja matalia on paljon vähemmän. Tällä hetkellä en enää haaveile niinkään insuliinipumpusta. Myös pumpussa on omat ongelmansa, pumppu voi pahimmillaan lakata toimimasta ja ihminen kuolla.

Minulla on taipumusta katastrofointiajatteluun, mikä vaikeuttaa sopeutumista pitkäaikaissairauteen. Toiset kokevat sairauden olevan "osa minua". Itse en ole koskaan kokenut, että sairaus olisi osa minua. Sairaus on sairaus, jonka on aiheuttaneet perimä ja ympäristö. Sairaus EI ole osa minua.

Diabetestutkimus etenee vauhdilla

Olen ollut kiinnostunut ykköstyypin diabeteksen tutkimuksesta Suomessa ja maailmalla ja olen seurannut esimerkiksi Timo Otonkosken töitä. Lääkärilehden jutun mukaan (13.09.2023) kantasoluista pystytään muodostamaan sekä rakenteeltaan että toiminnaltaan normaaleja kypsiä haimasaarekkeitä. Otonkoski ei lähde jutussa arvioimaan, saadaanko kantasoluista joskus arjen hoitoa.

Ilmoitin olevani kiinnostunut tutkimuksiin ja olevani valmis koehenkilöksi. Professori Otonkoski vastasi minulle sähköpostitse, että "kantasolulähtöinen beetasolujen korvaushoito etenee nyt tosiaan vauhdilla. On kuitenkin hyvä ymmärtää, että vielä ollaan varhaisessa vaiheessa tutkimusvaiheessa, ensimmäisiä ihmiskokeita on vasta hiljattain tehty lähinnä USA:ssa. Meillä Suomessa ei vielä olla siinä vaiheessa, että voitaisiin aloittaa potilastutkimuksia. Kannattaa pitää silmät auki, ja jos kaikki menee hyvin, tällaisia tutkimuksia varmasti aikanaan tulee. Niistä kyllä sitten varmasti tiedotetaan, mutta on vaikea sanoa montako vuotta siihen vielä tulee menemään."

Ykköstyypin diabeetikoilla on siis toivoa kohti parempaa sekä sairauden hoidon paranemisen suhteen että jopa sen itse sairauden paranemisen suhteen. Tekniikka ja innovaatiot ovat tärkeitä. Ne ovat kuitenkin kalliita, esimerkiksi kaikki eivät saa haluamiaan insuliinipumppuja niiden korkeiden hintojen vuoksi. Medtronicin sensori ja älykynä ovat hieno keksintö niille, jotka eivät saa tai halua insuliinipumppua. Oman hoitoni muutos uuden sensorin ja järjestelmän myötä on tasoittunut kohti tasaisempaa sokeria ja parempaa elämänlaatua.

Kiinnityskudossairaudet

Teksti: Aino Lehto, Riikka Pelkonen ja Lotta Feldt, Savonia Ammattikorkeakoulu

Olet ehkä joskus kuullut, kun hammaslääkäri luettelee numeroita ”mit-taillessaan ikeniäsi”. Nämä luvut ovat tärkeitä, sillä niiden avulla voidaan selvittää ovatko ikenesi terveet vai onko suussasi tulehdus.

Ientulehduksen voi tunnistaa helposti myös itse. Sen oireita ovat ikenien verenvuoto esimerkiksi hampaita harjattaessa tai hammasvälejä puhdisttaessa, ikenien punoitus, turvotus ja arkuus. Ientulehduksen aiheuttavat bakteerit. Jokaisen ihmisen suussa elää sadoittain eri bakteereja. Suurin osa bakteereista on kuitenkin onneksi hyviälaatuisia, mutta osa kykenee aiheuttamaan suuhun sairauksia kuten reikiintymistä, hampaiden kiinnityskudostulehdusta tai hiivasientulehdusta.

Suussa bakteerit elävät muodostaen rihmas-toja, joista syntyy plakki eli hampaan pinnalle kertyvä lika. Mikäli plakki jää toistuvasti hampaiden pinnoille tai hammasväleihin, aiheuttaa se edellä mainittuja suun ongelmia ja usein myös kuivan suun tunnetta ja pahanhajuista hengitystä.

Hoitamaton ientulehdus voi johtaa parodontiittiin

Ientulehdus on yleinen vaiva. Moni ei kuitenkaan tiedä sitä, että ientulehdus on etenevä ongelma, joka voi edetessään aiheuttaa parodontiitin. Parodontiitti on hoitoa vaativa kiinnityskudossairaus, jossa parodontiitiksi edennyt ientulehdus alkaa tuhoamaan hampaiden kiinnityskudoksia.

Kiinnityskudoksilla tarkoitetaan hampaiden ympärillä olevia kudoksia, joiden tärkein tehtävä on pitää hampaat paikallaan. Kiinnityskudoksen uloin osa on ien, joka tulehtuu aina ensimmäisenä. Kun tulehdus etenee, alkaa se pikkuhiljaa irrottamaan ientä hampaan pinnasta, jolloin syntyy syventynyt ientasku. Jos syventyneitä ientaskuja löytyy suusta useampia, voidaan ientulehduksen todeta edenneen parodontiitiksi. Pahimmillaan parodontiitin seurauksena voi olla hampaiden heiluminen, jopa hampaiden irtoaminen.

Diabetesta sairastavalla huono diabeteksen hoitotasapaino voi altistaa parodontiitin pahenemiselle ja parodontiitti puolestaan voi heikentää diabeteksen hoitotasapainoa. Kiinnityskudossairaudet ja diabetes ovat siis vahvasti yhteydessä toisiinsa.



TERVE IEN

IENTULEHDUS

PARODONTIITTI



FreeStyle
Libre 2
PLUS Sensor

omnipod



FreeStyle Libre 2 Plus -sensori

15 päivän ajan käytettävä sensorimme ja Omnipod® 5 -automaattinen insuliinin annostelujärjestelmä tarjoavat sinulle yksinkertaisen¹ ja saumattoman käyttäjäkokemuksen.



Pumppu näkyy kuvassa ilman sen kiinnittämiseen tarvittavaa ihoiteippiä.



Sensori on pieni, huomaamaton² ja miellyttävä käyttää³



Erinomainen tarkkuus erityisesti matalan glukoosin alueella 15 päivän ajan^{2,4}



Sensorin käyttöönotto tapahtuu Omnipod 5 -ohjaimen sovelluksessa



Skannaa koodi ja lue lisää

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

FreeStyle Libre 2 Plus -sensori on hyväksytty käytettäväksi Omnipod 5 -automaattisen insuliinin annostelujärjestelmän kanssa. Omnipod 5 -sovellus löytyy Omnipod 5 -järjestelmän ohjaimesta. Automaattiseen tilaan siirtyminen edellyttää aktiivista pumppua ja pariksi liitettyä FreeStyle Libre 2 Plus -sensoria. Uuden sensorin käynnistysajan aikana Omnipod 5 -järjestelmä on Automatisoidussa tilassa: Rajoitettu. Kun sensori on valmis ja sensorin glukoosiarvot ovat saatavilla, Omnipod 5 -järjestelmä siirtyy Automatisoituun Tilaan, jossa pumppu käyttää sensorin glukoosiarvoja automaattisten insuliinin annostelupäätösten tekemiseen 5 minuutin välein.

1. Perustuu tuotteen ominaisuuksiin, kuten 15 päivän käyttöaika, tarkkuus ja automaattisen insuliinin annostelujärjestelmän käyttö yhden sovelluksen avulla. 2. Data on file, Abbott Diabetes Care, Inc. 3. Haak, T. Diabetes Therapy (2017): <https://doi.org/10.1007/s13300-016-0223-6>. 4. Prosenttiosuus 0,83 mmol/L:n sisällä, kun jatkuva glukoosinseuranta <3,9 mmol/L = 88,2 %.

Omnipod 5 Automated Insulin Delivery System on U-100-insuliinin ihonalaiseen annosteluun tarkoitettu järjestelmä tyypin 1 diabetesta sairastaville vähintään 2 vuoden ikäisille henkilöille. FreeStyle Libre 2 Plus -sensori on tarkoitettu soluvälineesteen glukoositasojen mittaamiseen diabetesta sairastavilla henkilöillä.

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.

FreeStyle Libre 2 Plus -sensori on CE-merkitty lääkinnällinen laite. CE 2797. Valmistaja: Abbott Diabetes Care Ltd., Range Road, Witney, Oxon, OX29 0YL, UK.

© 2025 Abbott. Sensorin ulkokuori, FreeStyle, Libre ja niihin liittyvät tavaramerkit ovat Abbottin tavaramerkkejä. Omnipod ja Omnipod-logo ovat Insulet Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä ja niitä käytetään luvalla. ADC-106117 v1.0 01/25.



Jalan toiminta heijastuu koko kehoon

Teksti: Krista Majanmaa, Kuvat: Respecta Oy

Terve jalkaterä on tärkeä osa ihmisen fyysistä hyvinvointia. Jalan toiminta heijastuu koko kehoon aina lantioon ja selkärankaan asti. Diabeetikon on erityisen tärkeää pitää hyvää huolta jaloistaan, sillä jalkaongelmat ovat yleisiä diabeteksessa. Jalat ovat alttiit vammoille ja tulehduksille, jotka voivat herkästi johtaa isompiin ongelmiin.

Diabeetikolle yleisimpiä vaikeita jalkaongelmia ovat krooniset haavaumat. Koska diabetes vaikuttaa jalan tuntoherkkyyteen ja verenkiertoon, painekohtia ja haavaumia voi kehittyä sekä paraneminen on hidasta. Jalkahaavat voi-

vat johtaa ikävimmillään pitkäaikaiseen haavan hoitoon ja joissakin tapauksissa jopa amputaatioon. Käynnit ammattimaisella jalkojenhoitaja ovat suositeltuja, sillä hän osaa tutkia jalkojen riskialueet. Myös päivittäisellä omahoitorutiinilla pesun, rasvauksen ja jalkojen tutkimisen myötä voidaan välttää ikäviä ongelmia.

Valitse laadukkaat kengät

Sopimattomat kengät voivat aiheuttaa hankautumia, rakkoja tai muuta ihon rikkoutumista. Kun tuntoaisti on ääreishermoston heikentymisen myötä vähentynyt, voi kengän sopivuuden havaitseminen olla hankalaa. Tällöin on hyvä kääntyä asiantuntevan apuvälineklinikan puoleen, josta saadaan hankittua ergonomiset ja tarvittaessa yksilöllisesti muokattavat kengät.

– On tärkeää, että kenkä istuu jalkaan. Nauhoitus on suositeltavaa, tarranauha voi olla myös hyvä vaihtoehto. Hyvin aukeava kiinnitys helpottaa kengän pukemista ja riisumista”, kertoo Respectan jalkaterapeutti Krista Majanmaa.

Haavaumien syntymisen estämiseksi olisi hyvä käyttää aina jalkineita tai tossuja sisätiloissakin. Kengissä tulisi olla pyöristetty, rullaava pohja vähentämään rasitusta. Jalkineen pohjan tulisi olla noin 1 cm paksumpi kantapäästä kuin etuosasta. Kengän tulisi olla myös kiertojäykä, jolloin se antaa vakaan alustan ja vähentää rasitusta. Kengän jäykkä kantaosa ja leveä lesti takaavat myös jalan vakauden.

– Kengän kiertojäykkyyttä voi kokeilla tarttumalla kenkään molemmin käsin ja vääntämällä pohjaa vastakkaisiin suuntiin. Mitä jäykempi pohja, sen parempi. Myös kantaosaa voi puristaa vakauden arvioimiseksi”, Majanmaa kertoo.

Kengän sisäosaa on myös hyvä tunnustella kädellä ja tarkistaa, ettei teräviä saumoja tai reunoja ole.

– Kengän tulisi olla noin 1 – 1,5 cm pidempi kuin pisin varvas ja tarjota myös riittävästi tilaa yläosassa kaikille varpaille. Kengät ovat kulu- tustuote ja kuluneet kengät on vaihdettava tarvittaessa, Majanmaa toteaa.

Jalkakipu kannattaa aina selvittää

Jalkaongelmat esiintyvät erityisesti kävellessä ja juostessa. Ongelmien syynä voi olla jalkaterän virheellinen asento tai jalkaterän toiminta. Jalan toimintaan erikoistunut ammattilainen voi analysoida tilanteen ja tarjota yksilöllisiä ohjeita venyttelyyn, vahvistamiseen sekä arvioida tarvetta mahdollisille jalan lisätuelle. Kuorituksen tasaus on useimmiten parempi hoitokeino kuin pehmuste kipukohtaan.

Tyypillisiä jalkavaivoja, kuten plantaarifaskiitti ja pronaatio, voidaan hoitaa tukipohjallisilla.

– Toiminnallisilla tukipohjallisilla voidaan helpottaa jalkakipua ja ohjata jalan virheellistä linjausta yhdessä harjoitteiden kanssa.

Epämääräisten kipujen syytä tai liikkumista haittaavaa jalkojen virheasentoa voidaan tutkia ja hoitaa.



– Meillä Respectassa alaraajaongelmiin perehtynyt terveydenhuollon ammattilainen kartoittaa jalkojen liikkuvuuden ja rakenteen, tutkii asennon ja linjaukset sekä askelluksen ongelmien syyn. Jos analyysissa todetaan tukipohjallisten tarve, tehdään mittaukset tuotteen valmistamista varten, Majanmaa valottaa.

Respectan apuvälineasiantuntijat ovat terveydenhuollon ammattilaisia, kuten jalkaterapeutteja, joiden tehtävänä tunnistaa liikkeen ja toimintakyvyn haasteet sekä löytää niihin sopivat ratkaisukeinot. www.respecta.fi/analyysi

Tulossa:

Yleisöluento

Plantaarifaskiitti

Plantaarifaskiitin syyt, oireet ja hoito
jalkaterapeutti Krista Majanmaa, Respecta

ti 11.2.2025 klo 18-19.00

Työväenopisto Sampola, auditorio, Sammonkatu 2

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Respecta ja Tampereen seudun työväenopisto



Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Hallitus 2025

Puheenjohtaja

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

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)
sivusenpianaulikki@gmail.com

Asiantuntijajäsen

Kansanedustaja Jouni Ovaska

Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4
33500 Tampere
p. 045 358 2505
www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Avoinna:

ma-ke 9.00 - 14.00
to 13.00 - 18.00

Toiminnanjohtaja

Pia Nykänen
050 576 3313
pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi

Diabeteshoitaja

Outi Viljanen
040 350 9606
outi.viljanen@tampereendiabetesyhdistys.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

Diabeteslääkäri

Jorma Lahtela, sis.el., diabeteksen
hoidon erityispätevyys
Ajanvaraus 045 358 2505

- Jäsenmaksu 26 € / kalenterivuosi
- Kannatusjäsenmaksu 50 €



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

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	10.01.	10.02.
nro 2	04.04.	05.05.
nro 3	18.07.	18.08.
nro 4	03.10.	03.11.

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 3500 kpl

Kannen kuva:

Jari Salonen