

TrenDi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

1 | 2023



- Mikä on biosimilaari?
- Tutustu hypokoira Sisuun
- Tervetuloa kevätkokoukseen!

Lääkärit

Vastaanottomaksu 45 min.	110,00 €
Kela korvaus	8 €
Toimistomaksu	13 €/jäsenet, 25 € muut
Peruuttamaton aika	122,00 €

Diabeteshoitaja 10 €/25 €

Jalkojenhoitaja 55 €/60 €

Ravitsemusterapeutti 100 €
-Puhelin- tai etä vastaanotto



2 viikon glukoosimonitorointi (Libre) 111,00 €

- Sisältää ohjauksen

Libre jatkuvaan käyttöön

Aloituspaketti 160,00 €

- FreeStyle Libre -lukija
- Sensori 1 kpl
- Ohjaus

Jatkossa sensorit 70-80,00 €



Mittaukset

HbA1c	16 €/22 €
Verensokeri	5 €/8 €
Verenpaine	5 €/8 €
Kehonkoostumusmittaus	15 €/30 €

Jäsenhinta koskee Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.

Maksut pankkikortilla tai käteisenä.

Ajanvaraus

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

Kannatusjäsenyys

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

IBAN-tilinumero:

FI66 5730 0821 0963 99
BIC-koodi: OKOYFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

Myös yrityks voi olla kannatusjäsen!

PÄÄKIRJOITUS

Yhdistyksemme puheenjohtajana haluan toivottaa kaikille TrenDi-lehden lukijoille hyvää alkanutta vuotta 2023! Vuosi 2022 oli yhdistyksemme 70-vuotis juhlavuosi. Toiminnassa olikin siis suuren juhlan tuntua. Oli tapahtumia ja historiikin julkaisuutilaisuus. Erityiskiitos vielä heille, jotka olivat tekemässä historiikkia ja mahdollistamassa juhluvuotemme eri tapahtumat.

TrenDi-lehden ilmestyessä olemme siirtyneet hyvinvointialueen toimintaan. Ajatukseni onkin tässä kirjoituksessa hieman valottaa tulevaa toimintakenttäämme. Tähän liittyy kiinteästi Diabetesliitto, yhdistyksemme ja hyvinvointialue sekä sen järjestämä terveydenhuolto.

Diabetesliitto tekee edunvalvontaa ja työtään meidän yhdistysten puolesta valtakunnallisesti ja me yhdistykset paikallisesti. Diabetesliitto on tehnyt vuonna 2022 vahvaa ja näkyvää edunvalvontatyötä, muun muassa insuliineille ehdotetusta apteekkivaihdosta ja siihen liittyvistä vaaratekijöistä. Olen ilolla ja tyytyväisyydellä pannut merkille liiton näkyvän roolin vaikuttamisessa eri foorumeilla. Tästä on hyvä jatkaa yhteistyötä yhdistyksen näkökulmasta. Voimme myös yhtyä Diabetesliiton neljään päätavoitteeseen päättäjille, jotka ovat: hoitotarvikkeet, lääkekorvausjärjestelmä, asiakasmaksut, laaturekisterit ja laadukas hoito.

Hyvinvointialueen monipalveluvaliokunta näyttäisi olevan jatkossa se elin, jonne yhdistyksemme kannattaa suunnata edunvalvontaa ja vaikuttamista. Tämän valiokunnan alle diabeetikoiden ja muiden pitkäaikaissairaiden asiat keskittyvät. Olemmekin yhdistyksenä jo saaneet käydä keskustelua valiokunnan puheenjohtajan kanssa.

Pirkanmaan diabetesyhdistysten alueverkosto on myös valittu. Mikael Rinnetmäki on varsinainen edustaja alueverkostossa ja allekirjoittanut varajäsen. Tämän alueverkoston avulla saamme keskitetysti ns. isolla selkänajalla



puheenjohtaja Jaakko Hyytinen

mahdollisuuden vaikuttaa yhteisöllemme tärkeisiin asioihin. On tullut tunne, että tätä alueverkostoa kuunnellaan. Hyvänä esimerkkinä on tarvikkeiden jakeluun liittyvä selvitys monipalveluvaliokunnalle. Aktiivisella ja systemaattisella edunvalvontatyöllä pystymme palvelemaan hyvin yhteisöämme.

Jatkamme yhdistyksen näkyväksi ja tunnetuksi tekemistä, jotta diabetekseen liittyvää tietoa, tukea ja toimintaa voidaan antaa mahdollisimman monille diabeetikoille ja heidän läheisilleen. Toimintasuunnitelmassamme olemme nostaneet erityisesti esille nuoret ja syrjäytyneet. Jatkamme pirkanmaalaisten diabeetikkojen edunvalvontaa ja haluamme olla aktiivisesti hyvinvointialueen kehittämisessä mukana.

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Hyvää kuluvaan vuotta kaikille yhdistyksen jäsenille ja TrenDi-lehden lukijoille! Tätä kirjoittaessani yhdistyksen juhlavuosi on päättynyt ja olen kokoamassa yhteen vuoden 2022 toimintaa.

Tavoitteena oli tuoda yhdistyksen toimintaa esille eri tiedotuskanavissa ja siinä onnistuimme. Edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä tehtiin aktiivisesti muun muassa kutsumalla Pirkanmaan aluevaltuuston jäsenet ja Pirkanmaan kansanedustajat tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja toimitiloihin sekä keskustelemaan diabeteksen hoidosta. Osallistujamäärä ei ollut suuri, mutta keskustelu oli aktiivista. Paikalle saapuivat kansanedustajat Pauli Kiuru ja aluevaltuustosta jäsenistä Markku Virkamäki ja Petra Schulze-Steinen. Lisäksi olemme tehneet tiivistä yhteistyötä yhdistyksen asiantuntijajäsenen Jouni Ovaskan ja Ilmari Nurmisen kanssa. Loppuvuodesta yhdistys lähetti toimialueen lehtiin mielipidekirjoituksen, jossa toimimme esille huolestamme biologisten lääkkeiden vaihdosta apteekkeissa. Osallistuimme aktiivisesti myös sote-uudistuksen valmisteluun. Mielipidekirjoituksen löydät myös tästä lehdestä.

Yleisöluentoja yhdistyksen toimialueella järjestettiin 23 ja erilaisia tapahtumia oli 36. Seitsemän tapahtumaa jouduttiin perumaan vähäisen ilmoittautumismäärän takia. Paljon tapahtui vuoden 2022 aikana ja paljon on luvassa toimintaa vuodelle 2023.

Syyskokouksessa hyväksyttiin vuoden 2023 toimintasuunnitelma ja valittiin uusi hallitus. Hallituksen jäsenten tiedot löytyvät lehden takasivulta. Yhdistyksen keskeinen painopistealue on edelleen jäsenistölle ja heidän läheisilleen suunnattu toiminta. Vuoden 2023 toiminnan painopisteenä on diabeteksen ja valtimosairauksien ehkäisy, diabetestiedon levittäminen eri kohderyhmille ja yhdistyksen tunnettuuden lisääminen yhdistyksen toimialueella. Toiminnan kohderyhmänä ovat nuoret ja syrjäytyneet. Tavoitteena on löytää keinot, joilla tavoittaa heidät ja saada mukaan toimintaan.

Vuoden lopussa, jolloin maksamattomat jäsenet on erotettu yhdistyksestä, jäsenmäärämme oli 3 350. Jäseniä on 30 vähemmän kuin edellisellä vuonna. Vuoden 2023 alussa yhdistyksen jäseneksi liitettiin 50 loka-joulukuun aikana liittynyttä jäsentä. Muistahan maksaa jäsenmaksusi, niin saat jäsenedut asioitessasi toimistolla ja TrenDi-jäsenlehti tulee sinulle jatkossakin! Vuoden ensimmäinen jäsenlehti postitetaan kaikille jäsenille ja seuraavat jäsenlehdet vain jäsenmaksunsa maksaneille.



Myös edunvalvontatyö jatkuu toimialueellamme. Se on määrätietoista ja pitkäjänteistä sekä jatkuvaa työtä. Kevään aikana yhdistys on kuultavana eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnassa biologisten lääkkeiden apteekkivaihdosta. Olemme huolestamme insuliinien apteekkivaihdon vaikutuksesta potilasturvallisuuteen. Insuliinien biosimilaarien hintaero muiden biologisten lääkkeiden biosimilaareihin verrattuna on erittäin pieni. Biologisista lääkkeistä ja biosimilaareista voit lukea tarkemmin Apteekkariliiton jutusta tästä lehdestä

Asunto Oy Akopuiston kiinteistöasioissa ei ole edelleenkaan tullut minkäänlaista selvyyttä. Tontin vuokrasopimus päättyi helmikuussa 2020, eikä uutta vuokrasopimusta ole vielä solmittu. Miten tämä voi olla mahdollista, sitä olemme pohtineet.

Yleisöluennot jatkuvat toimialueen kunnissa ja ne toteutetaan kunnilta saatujen toiminta-avustusten turvin ja usein yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa. Osallistujamäärät eivät ole vielä nousseet koronaa edeltävälle tasolle, mutta kotisohvalta luentoja seuraavia on tullut lisää. Näin ollen Tampereen ja Nokian yleisöluennot tullaan edelleen striimamaan. Uutena toimintana aloitamme Tukea omahoitoon luentosarjan, jossa perehdytään hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Vuoden aikana kokeilemme toimitiloissamme mittauspäiviä, jolloin voi tulla mittaustamaan verensokerin tai kehonkoostumuksen kampanjahintaan. Uutena vertaisryhmänä aloittaa Käsityöhurmos-kerho, jossa kahvikupin ääressä keskustellaan ja tehdään käsitöitä. Luvassa on myös tapahtumia ja liikuntalajikokeiluja eri kohderyhmille.

Liikuntaryhmiä olemme joutuneet perumaan vähäisten ilmoittautumisten takia. Olemmekin mietti-neet, kannattaako meidän järjestää enää säännöllisiä liikuntaryhmiä, vai olisiko enemmän kiinnostusta muutaman kerran liikuntakokeiluille. Olemme myös tekemässä aloitetta erityisuimakortista Nokialle ja Kangasalle tukemaan omaehtoista liikuntaa. Tampereella kortti on aktiivisessa käytössä.

Pia Nykänen, toiminnanjohtaja

Insuliinien apteekkivaihto toisi vaaratilanteita ja lisäkuluja valtiolle!

Hallitus esittää, että biologisia lääkkeitä alettaisiin vaihtaa apteekissa halvempaan vastaavaan valmisteeseen samaan tapaan kuin nyt tehdään kemiallisten lääkkeiden kanssa. Toivottu- ja säästöjä ei kuitenkaan insuliinien osalta olisi luvassa, pikemmin lisää kustannuksia. Diabeteksen aiheuttamia kustannuksia voidaan hallita vain riittävällä ja vaikuttavalla perushoidolla. Näin voidaan välttyä kalliilta lisäsairauksilta, jotka moninkertaistavat diabeteksen kustannukset. Lääkehoidossa säästäminen on hölmöläisen peiton jatkamista.

Kaikkein hulluinta on, että apteekkivaihdon piirissä olevien tämänhetkisten valmisteiden hintaero on vain vähän yli 50 senttiä – tämänkö vuoksi riskeerataan potilasturvallisuus? Moni diabeetikko hakeutuisi varmasti myös hoitajan pakeille apteekissa hätäisesti toteutetun vaihdon myötä. Jokainen tietää, että meillä ei ole varaa nykyisessä hoitajapulassa lisätä hoitajan vastaanottoaikoja tähän tarkoitukseen.

Lääkevaihdon minimaaliset säästöt sulaisivat nopeasti myös silloin, kun insuliinin vaihtuessa vaihdettavaksi tulisi samalla useiden kymmenien eurojen hintainen annostelukynä, joita diabeetikot saavat kunnan hoitotarvikelustasta. Insuliini ei todellakaan sovellu apteekkivaihtoon.

Insuliininpuutosdiabetesta sairastavan täytyy käyttää insuliinia pysyäkseen elossa. Insuliinihoito on yksilöllistä ja vaativaa. Perusinsuliinia pistetään 1–2 kertaa vuorokaudessa ja syömisen yhteydessä annostellaan insuliinia 5–7 kertaa vuorokaudessa, oli muu elämäntilanne kuinka haastavaa tai stressaava tahansa. Kun käytettävä insuliini vaihtuu, vaihtuu myös sen antoväline eli insuliinikynä. Siihen täytyy aina saada terveydenhuollon ammattilaisen oh-

”Diabeteksen aiheuttamia kustannuksia voidaan hallita vain riittävällä ja vaikuttavalla perushoidolla. Näin voidaan välttyä kalliilta lisäsairauksilta, jotka moninkertaistavat diabeteksen kustannukset.”

jausta, kynät kun eivät ole käytössä tismalleen samanlaisia. Jos pitkä- ja lyhytvaikutteinen insuliinivalmiste sekaantuvat keskenään, seuraa virheannostelusta välitön vaaratilanne, jopa hengen menetys.

Pirkanmaalla tyyppin 1 diabeetikoita on 5 168 ja tyyppin 2 diabeetikoita on 39 161. Diabetesta sairastavia on kaikenikäisiä, on erilaisia elämäntilanteita, voimavaroja ja kykyjä huolehtia itsestä. Ei voida mitenkään varmistua siitä, että apteekkivaihto menisi jokaisen kohdalla turvallisesti. Me emme kaipaa yhtään enempää epävarmuutta hoitoon!

Kuka kantaa vastuun, jos tiuhaan vaihtuvat valmisteet ja insuliinikynät menisivät sekaisin?

Tampere 20.12.2022

Tampereen Diabetesyhdistys ry

Jaakko Hyytinen
puheenjohtaja

Pia Nykänen
toiminnanjohtaja

Hyvällä tekniikalla kävelystä saa enemmän irti, mutta uuden tekniikan oppiminen vaatii aikaa!

Kävely on hyvää terveys- ja kuntoliikuntaa, jota voi harrastaa milloin ja missä vain. Se on yksinkertaista, tehokasta, edullista ja turvallista, sillä tapaturmariski kävelyssä on pieni. Varusteeksi tarvitaan vain hyvät jalkoihin sopivat sukat ja jalkineet. Hyvällä tekniikalla kävelystä saa enemmän irti, mutta uuden tekniikan oppiminen vaatii aikaa!

Kävelytekniikka kuntoon

Meillä jokaisella on omanlaisensa kävelytyyli ja sen syntymiseen on vaikuttanut moni asia: lihasten kunto, nivelten liikkuvuus, vartalon mittasuhteet tai jalkineet. Kivut ja eri sairaudet vaikuttavat myös kävelytyyliimme.

Ryhdikäs ja tasapainoinen asento sekä rullaava askel tekevät kävelystä miellyttävän ja toisaalta myös ohjaa reippaaseen kävelyyn. Mitä enemmän ja reippaammin kävelee, sitä enemmän tekniikka korostuu.

Jalkaterien, pohkeiden, reisien ja pakaroiden kunto sekä nilkan liikkuvuus vaikuttavat askeluksen rullautuvuuteen. Optimaalisessa askel-eessa lihakset tukevat nivelistää ja koko vartalon asento on eteenpäin ponnistava ja menevä. Jos jalan rullaus ja varvastyöntö puuttuvat, pakarajalan takaosan lihakset eivät aktivoitu.

Puutteellinen kävelytekniikka voi kuormittaa väärin tuki- ja liikuntaelimiä. Jalkaterien väärä toiminta voi vaikuttaa nilkan, polven, lantion ja selän toimintaan.

Kävelytekniikan tarkistuslista

- ✓ Ojenna ryhti ja seiso tasaisesti molemmilla jaloilla
- ✓ Pidä hartiat rentoina ja katse eteenpäin
- ✓ Kävellessä ylävartalo nojaa hieman eteenpäin
- ✓ Lantio asettuu hyvään asentoon, kun vedät napa ylöspäin jännittämällä hieman vatsalihaksia.
- ✓ Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin.
- ✓ Astu kevyesti kanta edellä maahan työntäen varpailla askel loppuun asti. Askel rullaa koko jalkapohjan mitalla kantauskusta varvastyöntöön. ykkös- ja kakkosvarpaiden kautta. • Varvastyönnön lopussa jalka ojentuu ja pakara jännittyy. Varvastyöntö aktivoi jalkapohjan lihakset, pohkeet ja pakarat.
- ✓ Ylävartalossa tulisi askeltaessa olla luonnollinen kierto niin, että hartiat ovat rentoina.
- ✓ Kädet ovat liikkeessä mukana ja kyynärpäät ovat hieman koukussa.
- ✓ Kädet rytmittävät kävelyä. Käden liike lähtee olkapäästä ja suuntautuu eteenpäin. Tehostettu käsiveto lisää askelpitua ja vauhtia.



Kävely on hyvää terveysliikuntaa

Tutkimusten mukaan jo 20–30 minuuttia reipasta kävelyä päivässä edistää hyvinvointia ja terveyttä. Puolituntisen voi koostaa myös lyhyistä muutaman minuutin kävelypätkistä.

Kävelyvauhti on sopiva, kun pystyy puhumaan puuskuttamatta kävellessä. Reippaammassa vauhdissa hengästyy hieman ja puhuminen on sen takia hankalaa. Jotta kunto säilyy ja kohoa, tarvitaan myös reipasta liikuntaa.

Kävely kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestön kunnon lisäksi myös tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa. Se aktivoi vatsa- ja selkälihaksia ja parantaa myös alaraajojen verenkiertoa. Kävelyliikunnalla on edullisia vaikutuksia sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan sekä mielialaan. Käveleminen tehostaa aivojen verenkiertoa, joten se tekee hyvää myös aivoille. Käveleminen on hyvää luustoliikuntaa, sillä jalan osuessa maahan kehoon kohdistuu joka askeleella pieni tärähdys, joka vahvistaa luustoa. Kävellessä kannatteleminen omaa kehonpainoaamme ja teemme työtä painovoimaa vastaan, mikä myös vahvistaa luita. Mitä tehokkaammin kävelee, sitä kovempi tärähdys luustoon kohdistuu aina, kun jalka osuu maahan.

Paras kävelymaasto on vaihteleva ja loivapiirteinen. Lisähaastetta kävelyyn saa liikkumalla

epätasaisessa metsässä. Metsässä kävellessä jalkaterien pienet lihakset ja nivelsiteet työskentelevät koko ajan, kun ne sopeutuvat vaihtelevaan alustaan. Mäet ja kivien sekä kantojen yli kiipeäminen tai pomppiminen lisäävät tehoa ja nostavat sykettä.

Tehoa kävelyyn saa sauvakävelystä tai hyödyntämällä esimerkiksi Suomessa kehitettyä Hölkä Training-liiviä. Tutkimusten mukaan sauvakävely on 20 prosenttia tehokkaampaa kuin kävely ilman sauvoja ja samalla myös askel pitenee ja kävelyasento kohenee. Hölkä Training-liivi on hyvä vaihtoehto sauvakävelyn tilalle silloin, kun sauvan isku maahan aiheuttaa kipua niska-hartiaseudussa tai hartiarenkkaan alueella. Liiviä käyttäessä ei tule iskua, vaan vastuskuminauhat joustavat ja myötäilevät käden normaalia liikettä. Liikkuessa vastusta tulee sekä käden taakse että eteen. Myös liivikävelyssä kävelyasento paranee ja askel pitenee. Hölkäliivistä löydät lisätietoa osoitteesta www.holka.fi. Jos kävely tuottaa vaikeutta, voi alaraajoja vahvistaa esimerkiksi polkulaitteen eli resoraattorin avulla.

Jos kävely aiheuttaa sinulle vaivoja tai oma kävelytekniikkasi mietityttää, kysy neuvoa fysioterapeutilta, jalkaterapeutilta tai muulta liikunnan asiantuntijalta!



Tampereen Diabetesyhdistys teki syksyn aikana kyselyn kokemuksista diabeteksen hoidosta toimialueellamme. Kyselyyn vastasi 531 henkilöä. Kysely oli tarkoitettu aikuisille, mutta muutama lasten vanhempikin vastasi. Suurin osa vastauksista saatiin verkkolomakkeella, mutta myös paperilomakkeella vastaaminen oli mahdollista. Lasten tilanteen kartoittamiseen on tulossa kevään aikana oma kysely.

Vastaajista naisia oli 57 % ja miehiä 43 %. Yli 63-vuotiaiden osuus oli 65 %, 30–62-vuotiaiden 32 % ja 18–29-vuotiaiden 3 %. Tyypin 1 diabetes oli 22 %:lla ja tyypin 2 diabetes 74 %:lla vastaajista, 4 %:lla oli jokin muu diabetes-tyyppi.

Suurin osa vastaajista oli hoidettavana pääasiassa terveyskeskuksessa tai Tampereen kaupungin diabetesvastaanotolla. Osittain tai kokonaan hoitopaikka oli erikoissaraanhoidossa 30 %:lla, työterveydessä noin 10 %:lla ja yksityispuolella runsaalla 5 % vastaajista.

Vastaajista 57 % oli käynyt lääkärin vastaanotolla viimeksi vuonna 2022 ja viimeksi vuoden 2020 tai 2021 aikana 28 %. Valitettavasti kuitenkin 10 % vastaajista ilmoitti, että vastaanotto-käynnistä on useita vuosia, 3 % ei ollut käynyt koskaan ja 2 % oli ollut ainoastaan puhelin- tai etävastaanoton varassa.

Vuonna 2022 heistä oli hoitajan vastaanotolla käynyt hieman yli puolet ja viimeisin käynti on ollut vuosina 2020–2021 23 %:lla vastaajista. 15 %:lla vastaajista hoitajan käynnistä on aikaa vuosikausia ja 4 % ei ollut tavannut hoitajaa koskaan. Ainoastaan puhelin- tai etävastaanotosta on kokemusta 3 %:lla vastaajista. Kysymykseen vastaanottokäynneistä oli vastannut yli 90 % kyselyyn osallistuneista.

Omakantaa vastaajista käytti 93 % ja muitakin sähköisiä palveluita käytettiin ahkerasti. Näistä yleisin oli verkkoajanvaraus, jota oli käyttänyt yli puolet vastaajista. 48 %:lle vastaajista puhelinvastaanotot olivat tulleet tutuiksi. Sen sijaan varsinaisesta verkkovastaanotosta oli koke-musta vain 14 %:lla vastaajista.

Hoitosuunnitelma on kyselyn perusteella vielä monelle tuntematon. Vain 32 %:lle vastaajista on tehty hoitosuunnitelma ja he ovat osallistuneet sen tekemiseen myös itse. 36 %:lle ei ole tehty ja 21 % ei tiennyt, onko heille tehty hoitosuunnitelma. 11 %:lle hoitosuunnitelma on tehty, mutta he eivät ole itse osallistuneet siihen.

Ehdotuksia hoidon parantamiseksi

Vapaita kommentteja tuli runsaasti, lähes 400 kappaletta. Näistä 313 kommentoi hoitotilannetta tai ehdotti toimenpiteitä diabeteksen hoidon kehittämiseksi. Ylivoimaisesti eniten kaivattiin useammin pääsyä hoitajalle tai lääkärille (42 %). Lisäksi toivottiin, että hoito olisi nykyistä yksilöllisempää ja kokonaisvaltaisempaa ja tarvittaville vastaanotoille ja tutkimuksiin kutsuttaisiin hoitopaikasta.

Hoitotarvikkeiden saatavuus koettiin epä-tasa-arvoiseksi ja toivottiin, että esimerkiksi glukosensoreiden jakoperusteet saataisiin nykyistä yhtenäisemmiksi. Tyypin 2 diabeteksen lääkkeiden hintoihin, Kela-korvauskriteereihin ja saatavuuteen toivottiin myös parannusta. Vastauksista nousi esiin myös henkisen tuen, ravitsemus- ja liikuntaneuvonnan sekä jalkojenhoidon tarve. Lisäksi vastauksissa tuotiin esiin tarve hoitohenkilökunnan diabetesosaamisen lisäämiseen. Vastaajista 9 % ilmoitti, että hoito toimii heillä hyvin eivätkä he kaipaa muutoksia.

”Potilaana minua kuunnellaan ja vaikutan saamaani hoitoon.” Tämä kommentti toistui eri muodoissa hoitoon tyytyväisten vastauksissa. Myös hoitoon tyytymättömien kommentteissa näyttää olevan yhtenäinen teema: ”Olen oman onneni varassa”, ”Hoidosta on tullut liiaksi oma hoitoa ilman riittävää tukea”, ”lääkäreillä on aina kiire, aikoja ei tahdo saada” ja ”Pärjään, kun osaan aktiivisesti hakea tietoa. Jos näin ei olisi, olisin aika ulalla.



KANGASALA

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

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

Kuhmalahden diabeteskerho

Tiedot kokoontumisista yhdistyksen nettisivuilla, Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla ja Kangasalan Sanomissa tai kysy ajankohdat yhdistyksen toimiston numerosta p. 045 358 2505.

YLEISÖLUENTO

Diabetes ja neuropatia

Luennoitsijana verisuonikirurgi Rainer Zeitlin

Aika: to 20.4.2023 klo 17.30–18.30

Paikka: Kangasalan kirjasto, Harjula-Sali, Keskusaukio 2

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys ry ja Valkeakoski-opisto.

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä

Aika: keskiviikko klo 16.30–17.30 (60 min)

11.1.-26.4.2023/ 16 kertaa

Paikka: Pitkäljärven koulun kuntosali, Vatialantie 4 A

Hinta: 50 €/ 16 kertaa jäsenille ja 75 €/ 16 kertaa ei jäsenille.

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen. Ohjaaja ei ole paikalla joka kerta.

Kesken kauden mukaan tulleiden hinnoissa huomioidaan käyntikerrat.

Ilmoittautuminen puh. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Muutokset mahdollisia. Seuraa ilmoituksia nettisivuilla tai uutiskirjeessä.



NOKIA

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

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

YLEISÖLUENTO

Diabetes ja neuropatia

Luennoitsijana verisuonikirurgi Rainer Zeitlin

Keskiviikko 22.2.2023 klo 18–19.00

Paikka: Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali, Härkatie 6/ Välikatu 11.

Luennot järjestetään yhteistyössä Pirkan opiston kanssa.

Luentoa on mahdollista seurata verkon välityksellä, zoom-yhteydellä. Lisätiedot <http://www.pirkanopisto.fi/verkkoluennot>.



PIRKKALA

PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)

p. 040 731 4270, anneli.jylha@diabetes.fi

Paavo Rantala (rahastonhoitaja)

p. 0400 722 517 paavo.rantala@sekl.fi.

YLEISÖTILAISUUDET

Nollasta liikkeelle - miten aloittaa liikuminen, jos ei ole koskaan liikkunut tai on ollut pitkä tauko

yrittäjä ja ammattivalmentaja Jenni Virta

Ajankohta: 16.2.2023 klo 18.00

Paikka: Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila.

Diabetes ja ikääntyminen

diabeteshoitaja Outi Viljanen, Tampereen Diabetesyhdistys

Ajankohta: 23.3.2023 klo 18.00

Paikka: Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila.

Elintapamuutoksilla eroon sairauksista, oma tarina

Leo Kaunisto, tyypin 2 diabeteksestä toipunut
Ajankohta: 20.04.2023 klo 18.00
Paikka: Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila.

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

PIRKKALAN ITE-ryhmä

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

ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin klo 18.00.
Tiedustelut: Paavo Rantala, p. 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi.
ITE-ryhmä kokoontuu Elokolon tiloissa osoitteessa Suupankuja 8, C-rappu.
Muutokset mahdollisia.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistys-palstalla.

LIIKUNTA

LIIKUNNAN STARTTIKURSSI

Kurssin pää tavoitteena on edistää terveyttä liikunnan avulla. Kurssilla annetaan ideoita ja tavoitteita oman hyvinvoinnin lisäämiseen sekä löytää itselle mieleinen tapa liikkua. Tavoitteen saavuttamiseksi saat koko kurssin ajan tukea ohjaajalta ja muilta ryhmäläisiltä. Kaikilla tapaamiskerroilla mukana Pirkkalan kunnan liikunnanohjaaja.
Kurssi on tarkoitettu täysi-ikäisille diabetes- ja sepelvaltimotautidiagnoosin saaneille.
Kurssi on maksuton.
Voit tulla mukaan myös kesken kurssin.

Kurssin ohjelma ja sisältö:

Ke 8.2. klo 15.00–16.30

Kuntosaliharjoittelu ja kehonkoostumusmittaus, vapaa-aikakeskus, Koulutie 9

Ti 14.2. klo 16.15–17.00

Kehonhuolto, vapaa-aikakeskus

To 23.2. klo 16.15–17.00

Kiertoharjoittelu, vapaa-aikakeskus

Ke 1.3. klo 16.30–17.15

Vesijumppa, Pirkankoivu, Lehtimäentie 2c

Ke 8.3. klo 15.00–16.00

Sykeharjoittelu, vapaa-aikakeskus

Ke 15.3. klo 15.00–16.00

Ravintokeskustelu, vapaa-aikakeskus

Lue lisää ja ilmoittaudu
www.pirkkala.fi/liikuntaneuvonta
Lisätietoja: Pirkkalan kunnan liikunnanohjaaja olli.toikkonen@pirkkala.fi



PÄLKÄNE

YLEISÖTILAISUUS

Ke 1.2.2023 klo 17.30–19.00

Rautahovi Rautajärventie 30, Pälkäne

Yleisöluento

Ikääntyminen ja muisti

- geriatrian erikoislääkäri Mauri Jussila

Tilaisuuden avaus

- Muistiliiton kunniapuheenjohtaja Pekka Laine

Kahvitarjoilu

- Kukkian maa- ja kotitalousnaiset

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin.
Tervetuloa!

Järjestäjänä Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkkanmaan Muistiyhdistys ja Pälkäneen kunta.
Lisätietoja puh 044 730 5270 tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Muistikahvila

Rautajärven koululla, Rautajärventie 16
Maanantaisin 13.2., 13.3., 17.4., 15.5. klo 10.00–11.30
Järjestäjänä Pirkkanmaan Muistiyhdistys

Pälkäneen diabeteskerho

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

Luopioisten diabeteskeho

Kerho kokoontuu Yhdistysnurkassa, Keskitie 5, Luopioinen. Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.
Omatoiminen maksuton kuntosaliryhmä Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähtästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00.
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



RUOVESI

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

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

YLEISÖLUENNOT

Tampereen ja Nokian kevään yleisöluennot striimataan.
Luentolinkit löytyvät yhdistyksen nettisivuilta: www.tampereendiabetesyhdistys.fi



TAMPERE

VERTAISTUKI

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

50+ TYYPIN 1 DIABEETIKOIDEN RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabeteskonkari, tervetuloa mukaan!
Kevään 2023 tapaamiset keskiviikkoisin 22.2., 22.3., 26.4. klo 18.00.

DIABEETIKKOLASTEN ISOVANHEMPIEN RYHMÄ

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!
Kevään 2023 kokoontumiset torstaisin 23.2., 23.3. ja 27.4. klo 16.00.

DIABETES JA NÄKÖ

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyypin 1 diabeetikoille.
Kevään kokoontumiset keskiviikkoisin 15.2., 15.3. ja 12.4. klo 14.00.

ME VOIMME HYVIN

Ryhmä on keskustelukerho, joka haluaa luoda ja ylläpitää hyvää ja iloista mieltä.
Kainuulaisen tietäjän vastaus radiotoimittaja Niilo Ihamäen kysymykseen: "Milloinkas se maailmanloppu oikein tulee?" oli: "Ei vielä huomennakaan."
Näissä merkeissä liity joukkoomme. Tapaamme edelleen kuukauden ensimmäinen maanantai klo 12.00–13.00. Terveisin Klaus Lönström, ryhmäveturi.
Kevään kokoontumiset 6.2., 6.3., ja 3.4. klo 12.00.

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.
Kevään 2023 kokoontumiset torstaisin 16.2., 16.3., 20.4. ja 11.5. klo 17.00.

KESKUSTELUKERHO

Kerho kokoontuu joka torstai klo 14.00.
Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle!

MATKAILUKERHO

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko
klo 17.00.

Seuraavat kokoontumiset 1.2., 1.3. ja 5.4. Ilmoittautuminen on välttämätöntä jokaiselle kokoontumiskerralle: Pekka Tammisalo p. 040 577 3293.

TYYPIN 2 RYHMÄT

Jos olet kiinnostunut tyypin 2 ryhmästä tai työkäisten ryhmästä, ota yhteyttä Liisaan, tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

Käsityöhurmos

Ota keskeneräinen työ mukaan tai hae inspiraatiota uudesta kerhosta. Mukavaa seuraa ja mielenkiintoisia keskusteluja kahvikupin ääressä!

Kevään 2023 kokoontumiset tiistaisin 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4. ja 18.4. klo 14.00



PERHEKERHOMME KAIPAA VETÄJÄÄ!

*Oletko alakouluikäisen
tai sitä pienemmän
diabeetikolapsen isä tai äiti?*

*Olisitko kiinnostunut tapaa-
maan samassa elämän-
vaiheessa olevia perheitä?*

Perhekerho on alakouluikäisten tai sitä nuorempien lasten, sisarusten ja vanhempien kohtauspaikka, jossa keskustellaan jokapäiväisistä iloista ja huolista rennossa ilmapiirissä. Kokoontumisia on noin kerran kuukaudessa ja toiminta voi olla esimerkiksi keskusteluiltoja, leikki-iltoja, luentoja ja retki HopLopiin. Yhdistyksen työntekijöiltä saat tukea ja apua.

Perhekerholle on tarvetta ja kysyntää!

Innostunut vetäjä, ota yhteyttä Pia Nykäseen, puh. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tampereendabetesyhdistys.fi



LIIKUNTARYHMÄT

VESIJUMPPA

Maanantaina klo 16.00–16.45 (45 min/kerta, 12 kertaa)

30.1.–24.4.2023., ei viikolla 9

Hinta Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille 72 € ja muille 87 €.

Paikka: Tammenlehväkeskus, Kenttätatu 17
Pukuhuoneeseen pääsee klo 15.30 alkaen.
Ohjaaja: fysioterapeuttipiskelijat

Saapumisohje Tammenlehväkeskukseen: Tampereen Seudun joukkoliikenteen bussilla numero 26 saavut Koljontielle, josta voit kävellä ylös Kenttätädulle. Autolla tullessa asiakaspysäköintipaikat ovat merkitty erillisillä kylteillä, pääsisäänkäynnin läheisyydessä. Info sijaitsee pääovista sisään tullessa vasemmalla. Pysäköintipaikkoja on lisää Parantolankadun puolella. Tammenlehvään mennessä ja sieltä poistuessa on käytettävä maskia.

Kysy vapaita paikkoja puh. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi

VÄHÄN LIKKUVIEN RYHMÄ

Tiistaisin 14.2.–25.4. klo 17.30–18.30, ei 7.3., yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta: jäsenille 50 €/10 kertaa, muille 65 €/10 kertaa

Ohjaaja: Jenni Virta

Erittäin huonokuntoisten pienryhmä on treeniryhmä, jonne tullessaan EI tarvitse olla valmiiksi kunnossa.

Tämä ryhmä soveltuu ihmiselle, joka on ollut treenaamatta vuosia tai ei ole koskaan treenannut. Ketä on kauhistuttanut ajatus treenien aloittamisesta, koska pelkää että ei jaksaa tehdä treenejä. Jolla arjessa jaksaminen on haastavaa eikä hän tunne olevansa elinvoimainen. Joka kokee huononmuuden tunnetta kaikista sosiaalisessa mediassa pyörivistä treenivideoista, joihin ei itse pysty. Joka ei tiedä mistä aloittaa mutta haluaisi tehdä jotain.

Treenit eivät ole rääkkitreenejä vaan niiden tarkoitus on ennen kaikkea liikunnan ilo, hyvä olo ja yhteisöllisyys. Treenin aikana kaikki liikkeet on mahdollista tehdä omalla kehonpainolla mutta joissakin liikkeissä voi halutessaan käyttää vastuskuminauhaa (ei tarvitse olla omaa). Tämän valmennuksen tarkoitus on edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka tarkoittaa, että fyysisyyden lisäksi sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi on huomioitu ohjauksessa.

Sitovat ilmoittautumiset 31.1.2023 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi

Eritysisuimakortti



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

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

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

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

ELINVOIMAA ARKEEN RYHMÄ

Tule mukaan liikunnalliseen ryhmään, jossa käsitellään terveysliikunnan eri osa-alueita. Keskiviikkoisin 8.3.–5.4. klo 17.00–18.45
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4. Treenit pidetään pääsääntöisesti ulkona hyödyntäen Sorsapuistoa.

Ryhmä kokoontuu 5 kertaa

Ensimmäisellä tapaamiskerralla on aiheeseen liittyvä luento. Muilla kerroilla liikutaan yhdessä oman kunnon mukaan.

Ryhmä on ilmainen

Vetäjinä kaksi keväällä valmistuvaa terveydenhoitajaopiskelijaa.
Mukaan mahtuu 10 ensimmäistä!
Sitovat ilmoittautumiset 27.2. mennessä.
p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi

KÄVELYTEKNIKKAILTA

Ryhdyks ja tasapainoinen asento sekä rullaava askel tekevät kävelystä helpompaa ja miellyttävämpää. Hyvällä tekniikalla kävelystä saa enemmän irti! Tekniikkaillalla käydään läpi kävelytekniikkaa.

Keskiviikkona 19.4.2023 klo 17–18.00

Paikka: Sorsapuisto, Lähteenkadun ja Aaltosenkadun kulma
Hinta: yhdistyksen jäsenille ilmainen, muille 10 €. Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

Sitovat ilmoittautumiset 11.4. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

Footbic-jalkajumppa

Footbic on fysioterapeutti Ahto Kärnän kehittämä jalkaterien kuntoutusmenetelmä, joka vaikuttaa koko kehoon. Footbic-harjoituksissa pehmeiden pallojen avulla vahvistetaan jalkaterien lihaksia ja harjoitetaan liikkuvuutta, koko kehon liikehallintaa ja tasapainoa. Footbic sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jalkojen hyvinvoinnista ja moninaisemmista vaivoista kärsiville. Liikkeitä voi tehdä tukea ottaen tai istuen.

Näytetunnit

Ma 30.1. klo 14.00, ilmoittautuminen 26.1. mennessä
Ma 27.2. klo 14.00, ilmoittautuminen 23.2. mennessä
Ma 27.3. klo 14.00, ilmoittautuminen 23.3. mennessä

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Tunti on yhdistyksen jäsenille ilmainen, muille 6 € Mukaan mahtuu 10 henkilöä.

Ilmoittautumiset puh. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8. Mikäli halukkaita on enemmän kuin ryhmään pystytään ottamaan, osallistujat arvotaan.

Muutokset mahdollisia. Seuraa ilmoituksia nettisivuilla tai uutiskirjeessä.

TULOSSA!

Unelmienliikuntapäivä keskiviikkona 10.5.2023.

YLEISÖLUENNOT

Huuhaa ja ravitsemus

ravitsemusterapeutti, FT, MBA Reijo Laatikainen

Ajankohta: Ti 14.2.2023 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen, Pirkanmaan Allergia ja astmayhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopisto kanssa.

Verenpaineenhoito

LL, yleislääketieteeseen erikoistuva lääkäri Teemu Ekola, Pirkanmaan hyvinvointialue

Ajankohta: Ti 7.3.2023 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopisto kanssa.

Liikunta valtimosairauksien ehkäisyssä ja hoidossa

LT Tommi Vasankari, UKK-instituutti

Ajankohta: Ti 25.4.2023 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopisto kanssa.

Luennot striimataan. Luentolinkin saat nettisivuiltamme www.tampereendabetesyhdistys.fi.

TAPAHTUMAT

Tyypin 2 diabeteksen ensitietopäivät

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!

Järjestämme kevään aikana kaksi saman sisältöistä ensitietopäivää. Ilmoittaudu joko lauantain päiväryhmään tai keskiviikon iltaryhmään! Myös läheinen voi tulla mukaan.

La 25.2. klo 12.00–16.00

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Sitovat ilmoittautumiset 17.2. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

Ke 12.4. klo 17.00–19.30

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

Sitovat ilmoittautumiset 5.4. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

Tilaisuuksissa on tarjolla sämpyläkahvit, joten kerro ilmoittautuessa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Ryhmät toteutuvat, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 8.

TUKEA OMAHOITOON -luentosarja

Paikka: Tampereen Diabetesyhdistyksen toimilat, Lähteenkatu 2–4.

To 9.3.2023 klo 17.30–18.30

Aiheena: Mitä diabetes on?
Ilmoittaudu mukaan viimeistään 2.3. p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

Ti 4.4.2023 klo 17.30–18.30

Aiheena: Verensokerin seuranta
Ilmoittaudu mukaan viimeistään 28.3. p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

Ti 9.5.2023 klo 17.30–18.30

Aiheena: Liikunta
Ilmoittaudu mukaan viimeistään 2.5. p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan! Luennot toteutuvat, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 8.

Diabetestietoa Tammelan lähitorilla

Yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen paikalla maanantaisin 13.2., 13.3., 3.4. ja 8.5. klo 11–12.00. Tule kyselymään ja keskustelemaan. Mahdollisuus myös mittauttaa verensokeri. Ei ajanvarausta.

Luento

Diabeteksen hoito ikääntyessä

diabeteshoitaja Outi Viljanen
To 16.2. klo 12–13.00
Paikka: Tammelakeskuksen kulmahuone
Järjestäjänä Tammelan lähitori



KOKOUSKUTSU

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n sääntömääräiseen kevätkokoukseen

Torstaina 30.3.2022 klo 17.30

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.

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

Asialista:

- Kokouksen avaus
- Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi äänenlaskijaa
- Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
- Hyväksytään kokouksen työjärjestys
- Vuoden 2022 vuosikertomuksen esittely ja hyväksyminen
- Vuoden 2022 tilien ja tilinpäätöksen esittely



- sekä tilintarkastajien lausunnon kuuleminen
- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.
 - Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat
 - Kokouksen päättäminen

Tervetuloa kokoukseen kuulemaan millainen oli yhdistyksen 70 v. juhlatuosi!

Kahvitarjoilu

LASTEN LIKUNTALEIRI 9.-11.6.2023

Tampereen Diabetesyhdistys järjestää perinteisen liikuntaleirin 9–12-vuotiaille lapsille Varalan Urheiluopistolla 9.-11.6.2023.

Leirillä liikutaan monipuolista sisällä ja ulkona. Liikkumisen ohessa opetellaan, miten erilainen liikunta vaikuttaa verensokeriin ja ruokailujen yhteydessä kerrataan ja opetellaan hiilihydraattien laskemista.

Leiri on tarkoitettu ensisijaisesti Länsi-Suomen alueen lapsille. Leirillä on mukana sairaanhoitaja. Leiriläisen omavastuu hinta on 180 euroa. **Ilmoittautumiset sähköpostilla 11.4.2023 mennessä:** pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi.

Lisätietoja: Pia Nykänen, p. 050 576 3313



Mitä ovat biologiset lääkkeet ja biosimilaarit?

Henna Kyllönen, asiantuntijaproviisori, Suomen Apteekkariliitto

Insuliinit kuuluvat rokotteiden ohella tutuimpiin biologisiin lääkkeisiimme. Biologiset lääkkeet ovat koko ajan kasvava ryhmä valmisteita, joilla voidaan hoitaa aiempaa tehokkaammin monia tavallisia sairauksiamme. Kohdennetun vaikutuksen avulla varmistetaan esimerkiksi pidempää toimintakykyisyyttä ja siten parempaa elämänlaatua.

Biologinen lääke on usein elävissä soluissa tuotettua aktiivista valkuaisainetta tai aminohappoyhdistelmää kuten insuliinihormoni. Terve elimistö tuottaa näitä aineita itse. Biologisia lääkkeitä käytetään myös muun muassa reumasairauksien ja tulehduksellisten suolistosairauksien hoitoon.

Biologisen lääkkeen tuotantoprosessi poikkeaa merkittävästi kemiallisesta lääkkeen valmistusprosessista. Biologisia lääkkeitä tuotetaan bioteknologian avulla esimerkiksi bakteereissa, tai hiivoissa. Myös insuliini tuotetaan nykyisin bakteeri- ja hiivasoluviljelmissä, kun sitä aiemmin uutettiin esimerkiksi teuraseläinten haimasta.

Biologinen vaikuttava aine ja sen tuotantoprosessi on monimutkaisempi ja siksi hitaampi kuin perinteisen lääkeainemolekyylin monistaminen. Tämä on yksi syy, miksi biologinen lääke on usein hinnaltaan perinteisiä lääkemuotoja kalliimpi.

Biologinen lääkeaine sitoutuu elimistösämme solujen kalvorakenteisiin, reseptoreihin tai välittäjäaineisiin. Tätä kautta se joko estää tai kiihdyttää kohdesolujen

toimintoja. Kun lääkevaikutus pystytään kohdentamaan tarkasti, voidaan välttää koko elimistöön kohdistuvia mahdollisia haittavaikutuksia.

Kääntöpuolena tarkkaan kohdennetussa vaikutuksessa on, että nämä lääkkeet ovat pääsääntöisesti ihon alle pistettäviä tai suoneen tiputettavia (infuusiot) valmisteita. Muutoin lääkeaine hajoaisi liian aikaisin ruoansulatuskanavassa. Pistosvalmisteita on mahdollista ostaa apteekista. Liuksena suoneen annettavat valmisteet ovat aina sairaalalääkkeitä.

Mikä biosimilaari?

Kun lääkkeen patenttisuojat umpeutuu, myös muut kuin alkuperäislääkkeen valmistaja eli rinnakkaisvalmistajat voivat alkaa tuottaa tiettyä biologista lääkeainetta. Tämä on vastaava toimintatapa kuin perinteisissä kemiallisissa lääkevalmisteissa.

Biosimilaarin on Suomen markkinalla tullessaan oltava vähintään 30 % halvempi kuin alkuperäislääke (viitevalmiste) saadakseen Kela-korvattavuuden. Alempi hintavaatimus perustuu siihen, ettei biosimilaarilla ole kaikkia niitä tutkimuskuluja, joita alkuperäislääkkeen valmistajalla on ollut.

Biosimilaari on laadultaan, hoidolliselta vaikutukseltaan ja turvallisuudeltaan todettu alkuperäistä viitevalmistettaan vastaavaksi. Biosimilaarien valmistajan on osoitettava omissa tutkimuksissaan tämä vastaavuus (similarity) erikseen lääkkeen kunkin käyttöaiheen osalta. Siksi voi olla, että biosimilaari tulee saataville ensin jollekin tietylle potilasryhmälle, kun alkuperäisellä viitevalmisteella voidaan hoitaa useampaa sairautta.

Biosimilaarien tuotantomenetelmiin liittyvistä syistä lääkeaine voi poiketa viitevalmisteesta

”Biosimilaari on laadultaan, hoidolliselta vaikutukseltaan ja turvallisuudeltaan todettu alkuperäistä viitevalmistettaan vastaavaksi.”

niin, ettei sillä saavuteta tavoiteltavaa vaikutusta viitevalmisteensa kaikissa käyttöaiheissa. Se on tällöin biosimilaari vain niissä käyttöaiheissa, joissa hoidollinen vaikutus on todettu samanarvoiseksi viitevalmisteensa kanssa.

Tässä biosimilaari poikkeaa perinteisten lääkkeiden vaihtokelpoisuudesta ja rinnakkaisvalmisteista: rinnakkaisvalmisteen kemiallinen rakenne on täysin sama kuin alkuperäislääkkeellä. Biosimilaari sisältää eri version samasta vaikuttavasta aineesta kuin viitevalmiste.

Koska kyse on biologisesta aineesta, eri erässä tuotettu valmiste ei ole koskaan täysin sama eli identtinen kopio toiseensa nähden. Biologinen lääkevalmiste, alkuperäinen ja biosimilaari, tulee aina olla jäljitettävissä niin, että sen alkuperä voidaan tarvittaessa selvittää. Tätä selvitystä toteutetaan esimerkiksi valmisteen eränumereurannan avulla.

Kallista hoitoa useammalle

Koska biologiset lääkkeet ovat pääsääntöisesti hyvin kalliita lääkkeitä, mahdollistaa vaihto biosimilaareihin lisääntyvän kilpailun myötä yhteiskunnan lääkemenojen laskua. Samalla se voi mahdollistaa aiemmin kalliin, mutta tehokkaan läkehoidon useammalle potilaalle, joilla perinteiset läkehoidot eivät enää samalla tavalla tehoa kuin aiemmin.

Valmiina apteekkivaihtoon?

Lääkäriltä on asetuksella edellytetty jo aiemmin, että jos biologiselle lääkkeelle on saatavilla edullisempi vastaava, vertailukelpoinen valmiste, tulee vaihtoehtoisista lääkevalmisteista valita hinnaltaan edullisin. Nyt tämä vaatimus on viety astetta ylemmälle tasolle, eli lakiin. Vastaavasti apteekkeille annettaisiin lääkelain uudistuksen yhteydessä velvoite vuoden 2024 alusta alkaen vaihtaa biologinen lääke edullisempaan vastaavaan valmisteeseen, jos ei tälle vaihdolle ole todettua estettä.

Insuliinit tulevat apteekkivaihdon piiriin vähitellen kahden vuoden aikana 1.1.2024 alkaen. Apteekkivaihto aloitetaan pitkävaikutteisista glargininsuliinivalmisteista.

Tärkeää on huomata, että vaikutusajaltaan eripituisia insuliineja ei vaihdeta keskenään. Vaihtoa ei apteekissa tehdä myöskään esimerkiksi glargininsuliinista degludekininsuliiniin. Vaihto toteutetaan niissä rajoissa, joissa hoidollinen vaikutus on valmisteiden välillä todetusti samanlainen ja sen vuoksi vaihto on turvallinen toteuttaa.

Apteekkivaihdon yhteydessä voi muuttua lääkkeen valmistaja ja sen myötä pakkauksen ulkonäkö ja laite eli kynä tai ruisku, johon lääkeaine on pakattu. Biosimilaari on aina tuotenimeltään viitevalmisteestaan poikkeava. Lääkeaineen yleisnimi jää taustalle. Tämä voi aiheuttaa hämmennystä kotona.

Erot voivat olla läkehoidon toteutuksen kannalta merkityksellisiä. Siksi ne ovat läkevaihdotilanteissa tärkeä tarkistaa ja ohjeistaa, jotta kotona selvittää ilman sekaannuksia ja vaaratilanteita. Lääkkeen tulee sopia käytettäväksi siihen älykynään tai pumppuun, joka on jo käytössä.

Lisätietoa:

Terveyskylän Lääketalo: www.terveyskyla.fi/laaketalo/tietoa-laaikkeista/biologiset-laaikkeet
Diabetesliitto: Insuliinit ja annosteluvälineet: https://www.diabetes.fi/diabetes/tyypin_1_diabetes/insuliinit_ja_annosteluvälineet
Kelan lääkehaku, Suomessa myytävät insuliinit hin-
tatietooneen: https://asiointi.kela.fi/laakekys_app/

Ammattina Hypokoira

Teksti: Tiina Söderberg

Hypokoiria on koulutettu Suomessa vuodesta 2009 lähtien, ja ne ovat Suomen Kennelliiton hyväksymiä henkilökohtaisia hyötykoiria. Valmistuneita hypokoiria on Suomessa 104 kappaletta.

Minä olen Sumu, musta 5-vuotias labradorinoutajanarttu. Ammatiltani olen hypokoira. Minun oma, maailman tärkein ihminen on Julia. Julia on sairastunut ykköstyypin diabetekseen 2008. Julian lisäksi perheeseeni kuuluu monta ihmistä, koirakaveria sekä käärmä.

Näiden kavereiden jälkeen tärkeintä elämässäni on tehtävä, jonka takia olenkin alun perin tähän perheeseen tullut. Olen yhdeksän pennun pentueesta, ja jo ennen kasvattajan luota lähtöä tavoite oli, että valmistuisin jonain päivänä viralliseksi hypokoiraksi Hypokoira ry:n kautta.

Matkani hengenpelastajaksi alkoi heinäkuussa 2017, kun muutin kasvattajan luota Pirkkalaan. Yöt olen alusta saakka viettänyt samalla patjalla oman ihmiseni kanssa, ettei yksikään hypo jäisi huomaamatta. Olen aina ollut helposti ruoasta motivoitunut. Kaikki käy, banaanikin on superhyvää.

No se homma, jota hoidan 24/7, eli mikä ihmeen hypokoira?

✓ Tunnistan ja ilmaisen diabeetikon verensokerin vaihtelut yöstä päivää, tämä perheeni on ollut todella iloinen, kun olen alusta saakka herättänyt öisinkin keinolla millä hyvänsä, jos Julian tai jonkun muun verensokeri on ollut alhaalla

✓ tunnistan ja ilmaisen myös muiden kuin oman ihmisen hypoja, hypereitä ja ketoja

✓ ilmoitan muille perheenjäsenille, jos Julia ei itse havahdu tai herää haen tarvittaessa hypoevästä

✓ motivoin perhettäni myös liikkumaan ja harrastamaan monipuolisesti

Luonteeltani olen hyvin impulsiivinen eikä itsehillintä ole vahvuuteni. Sanovatkin, että olen hyvä työkoira mutta minulle ei sopisi sohva-perunan arki. Haastavinta onkin ollut rauhoittuminen, jos ollaan pitkään paikoillaan esim. oman ihmisen sairaalakäyntien yhteydessä. Kyllä minä niistäkin selviydyn mutta mieluummin olisin tekemässä jotakin.

Kun olen kodin ulkopuolella töissä, niin pukeudun viralliseen työasuuni. Meidät Hypokoirat tunnistaa sinisestä liivistä, jossa on hypokoiramerkki. Meillä on myös oma kortti, josta käy ilmi, että kortin haltija on hypokoiran avustama diabeetikko sekä kortin voimassaoloaika. Käymme tasotes-teissä kahden vuoden välein.

Minua on kuvailtu myös avoimeksi ja ystävälliseksi. Silti osaan ohittaa mukavia ihmisiä jo työnikin puolesta huomioimatta heitä liiemmästi. Toki näitä ja muita taitoja on paljonkin harjoiteltu alusta asti ja taitoja tulee ylläpitää koko työikäni ajan.

Elämän kannattavimpia ja tärkeimpiä hommia on havaita: hypot, hyperit ja ketoaineet! Näiden ilmaisusta sitten tietenkin saan palkan eli vahviteen, jonka takia jaksan tätä hommaa hoitaa vuorokauden ympäriinsä.

Henkilökunta saakin olla tyytyväinen siihen, että muutin juuri heille. Vakavilta hypoilta on välttytty ja perhe voi nukkua huoletta luottaen siihen, että hälytän apua jos en saa Juliaa hereille tönimällä kuonollani tai pitämällä meteliä. Me koirat tuodaan uskomattoman paljon iloa ihmisten elämään.

Lisätietoa hypokoirista:

[hypokoira.fi](https://www.facebook.com/Hypokoira)

<https://www.facebook.com/Hypokoira>

<https://www.instagram.com/hypokoira/?hl=fi>



kuvaaja Tiina Söderberg



Medtronic

Parempia tuloksia. Vähemmän vaivaa.¹

MiniMed™ 780G -järjestelmä
ja SmartGuard™ -teknologia.

Auttaa
saavuttamaan
keskimäärin
80 %²
ajan tavoitealueella,
24/7

Säätää automaattisesti* insuliinin
annostelua ja korjaa korkeita arvoja
5 minuutin välein, **ilman
sormenpäämittauksia**,[#] vain yhdellä
infuusiosetin vaihdolla viikossa.^{~3}

Parempia tuloksia ja enemmän aikaa
tavoitealueella,^{^4} vähemmällä vaivalla.¹



Lue lisää osoitteesta

medtronic-diabetes.fi/minimed-780g-jarjestelma



1. Carlson AL, et al. Diab Tech and Therap. 2021; DOI 10.1089/dia.2021.0319

2. Arrieta A, et al. Diabetes Obes Metab. 2022; doi: 10.1111/dom.14714. Mean 80% TIR is reached using the recommended optimal settings of 2 hours active insulin time and 100 mg/dL (5.5 mmol/L) as glucose target for at least 90% of the time.

3. Ilany J, et al. Abstract 416 at the 13th ATTD International Conference, February 2020.
4. Collins OJ, et al. Diabetes Care. 2021;44(4):969-975.

* Katso tarkemmat tiedot SmartGuard™-ominaisuudesta käyttöoppaasta. Käyttäjän vuorovaikutusta vaaditaan.

[#] Verensokerimittaus (VS) tarvitaan, kun siirrytään SmartGuard™-toimintoon. Jos glukosivaroitukset ja SG-arvot eivät vastaa tuntemiasi oireita tai odotuksia, käytä VS-mittarilla mitattua arvoa hoitopäätösten tekemiseksi. Katso tarkemmat tiedot SmartGuard™-ominaisuudesta käyttöoppaasta. Käyttäjän vuorovaikutusta vaaditaan.

[~] Käytettäessä Medtronic Extended -infuusiosetin kanssa. Katso lisätiedot käyttöoppaasta

[^] Verrattuna aiempaan hoitoon (peruspumpulla tai sensorivusteisella pumpulla ja ennakoivalla pysäytystoiminnolla).

Tämän materiaalin sisältämiä tietoja ei tule pitää lääketieteellisenä neuvoina eivätkä ne korvaa keskustelua lääkärin kanssa. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisten kanssa käyttöaiheista, vasta-aiheista, varoituksista, varoitoimista, mahdollisista haittatapahtumista ja muista asioista.

FI-CGM-2200040 © 2022 Medtronic.

Medtronic, Medtronic-logo ja Engineering the extraordinary ovat Medtronic-yhtiön tavaramerkkejä. Kaikki muut tuotemerkit ovat Medtronic-yhtiön tavaramerkkejä.

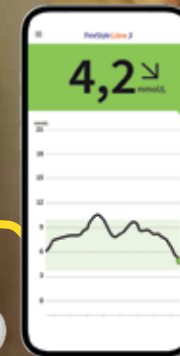
FreeStyle
Libre 3
CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING SYSTEM

Tiedä aiemmin.
Toimi nopeammin.
Ole valmiina
välttämään hypot.

Nyt tiedät.

Lukemat siirtyvät minuutin välein
älypuhelimellesi¹, minkä ansiosta saat tiedot
glukoosiarvojen laskusta ja voit toimia
nopeammin välttääksesi hypoglykemian.

Maailman pienin, ohuin² ja
huomaamattomin³ sensori



Skannaa QR-koodi
ja lue lisää



Seuraavan sukupolven jatkuva
glukoosinseurantajärjestelmä (CGM)

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

FreeStyle Libre 3 -jatkuva glukoosinseurantajärjestelmä on CE -merkattu lääketieteellinen laite.

1. FreeStyle Libre 3 -sovellus on yhteensopiva vain tiettyjen mobiililaitteiden ja käyttöjärjestelmien kanssa. Lue lisätietoja laitteen yhteensopivuudesta verkkosivustoltamme ennen sovelluksen käyttöä. 2. Potilaan itse asettamien sensoreiden joukossa. 3. Data on file, Abbott Diabetes Care, Inc.

© 2022 Abbott. FreeStyle, Libre, ja niihin liittyvät tavaramerkit ovat Abbottin tavaramerkkejä. Muut tavaramerkit ovat omistajansa omaisuutta. ADC-53101 v1.0 05/22.

www.FreeStyle.Abbott · 0800 555 500 · Abbott Oy · Karvamukuja 2A · 00380 Helsinki

Abbott
life. to the fullest.™

CE
2797
MD

Abbott Diabetes Care Ltd.
Ramp Road
Wetley, Ohio
43082 USA, USA



Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Puheenjohtaja

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

Hallitus 2023

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

Ilkka Hirvi (Tampere)
ilkkahirvi@hotmail.com

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

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

Pia Sivunen (Tampere)
sivunenpianaulikki@gmail.com

Tuija Seppälä (Tampere)

Asiantuntijajäsenet

Kansanedustaja Jouni Ovaska
Kansanedustaja Ilmari Nurminen



Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4
33500 Tampere
p. 045 358 2505

Avoinna:

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

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

Ravitseusterapeutti Niina Matikka

Ajanvaraus 045 348 3069

Diabeteslääkärit

Pirjo Ilanne-Parikka, sis. el, diabeteksen hoidon erityispätevyys

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

- Jäsenmaksu 25 € / kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu 50 €, 100 €, 200 €, 1000 €



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

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	03.01.	01.02.
nro 2	04.04.	02.05.
nro 3	03.07.	14.08.
nro 4	09.10.	01.11.

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 3700 kpl

Kannen kuva:

Outi Viljanen