

TrenDi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 2 | 2025



- Seksuaaliterapia diabeteksen hoidon yhteydessä
- Diabetestarvikkeiden hävittäminen

Lääkäri

Vastaanottomaksu 45 min.	110 €
Kela korvaus	30 €
Toimistomaksu	15 €/jäsenet, 30 € muut
Peruuttamaton aika	140 €

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

Uusia tuulia diabeteksen hoidossa

varapuheenjohtaja Timo Koukkari

Tässä katsaus 1-tyyppisten diabeetikoiden hoidossa tapahtuviin kehityssaskeliin. Teknologia on muuttanut hoitoa ja tehnyt sokeritasapainon hallinnasta huomattavasti tarkempaa ja ehkä myös helpompaa, jos on halukas oppimaan uuden tekniikan käytön.

Lisää älypumppuja

Älykkäiden eli sokerisensorin kanssa kommunikoivien insuliinipumppujen määrä on kasvanut selvästi. Käytössä on myös eri valmistajien merkkejä, jolloin on enemmän valinnanvaraa yksilölliseen hoitoon. Valitettavasti kilpailutus kuitenkin rajoittaa tätä ja usein valitaan vain se halvin vaihtoehto, vaikka hieman kalliimpi toisi paremman hoitotasapainon.

Hoitotasapainoa tarkastellessa on otettava huomioon myös hoidon helppous ja kuormittavuus. Pelkästään TIR:in (time in range eli aika, jonka potilaan veren glukoosipitoisuus on asetetussa tavoitteessa) tai pitkän sokerin (HbA1c) lukuja tarkastelemalla ei voida sanoa diabeetikon elämänlaadusta vielä kovinkaan paljoa.

Sensorit paranevat

Sensoreiden tarkkuudessa ja käytettävyydessä on myös menty eteenpäin. Enää ei välttämättä tarvitse kuljettaa erillistä lukulaitetta mukana vaan sokeriarvon saa sensorista halutessaan suoraan kännykkään. Tämä on etenkin lapsidiabeetikon hoidossa kätevää, kun vanhemmat voivat omasta kännykästään seurata lapsen sokeritasapainoa.

Veretön sokerin mittaus

Veretöntä sokerin mittausta on tutkittu jo pitkään. Google yritti sitä kyynelnesteestä pii-



"Valitettavasti kilpailutus kuitenkin rajoittaa tätä ja usein valitaan vain se halvin vaihtoehto, vaikka hieman kalliimpi toisi paremman hoitotasapainon."

linssien avulla, korvanlehdessä tai muusta ohuesta ihopaimusta kokeiltiin mitata infrapunavalon läpäisyä ja ihon pinnasta on älykellolla saatu jotain sokeriarvojen muutoksia mitattua. Kaikille näille on kuitenkin yhteistä se, että ne eivät vielä ole riittävän tarkkoja ja nopeita insuliinin annostelun perusteeksi.

Viimeisimpänä tutkimuksen kohteena ovat niin sanotut älykkäät insuliinit. Tämä tarkoittaa sitä, että annosteltava insuliinimolekyylireagoi elimistössä vasta joutuessaan kosketuksiin sokerimolekyylin kanssa. Tästä saadaan se etu, että insuliinia voidaan annostella reilu määrä ilman pelkoa hyposta. Veren sokeripitoisuuden noustessa veressä jo oleva insuliini reagoi siihen välittömästi ja alkaa vaikuttamaan sokeita laskevasti. Jos tämä saadaan toimimaan kunnolla, niin se toimii älypumppuja paremmin ja tekee ne tarpeettomiksi. Hoidoksi riittää harvakseltaan annettava älyinsuliinipistos.

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kevät etenee ja vähitellen yhdistyksen toiminta hiljenee ja osa vertaisryhmistä jää kesätaulle. Ennen kesää on kuitenkin luvassa vielä muutamia liikuntakokeiluja ja puistoliikuntapahtuma perheille Sorsapuistossa sekä Diabeettinen retinopatia -luento Pääkirjasto Metsossa.

Yhdistyksen kevätkokouksessa käsiteltiin vuoden 2024 toiminta sekä taloustilannetta. Lisäksi kokous hyväksyi pienin muutoksin hallituksen esityksen yhdistyksen sääntömuutoksesta. Uudet säännöt astuvat voimaan Patentti- ja rekisterihallituksen tarkastuksen ja hyväksynnän jälkeen. Yhdistyksen hallitus oletti, että jäsenistöä kiinnostaisi sääntömuutos, mutta toisin kävi! Sääntöasia ja nimenmuutos kiinnosti vain kourallista yhdistyksen jäseniä. Yhdistyksen hallitus olisi toivonut runsaampaa osallistujamäärää kokoukseen. Kokouksessa keskusteltiin myös yhdistyksen toimitilan kohtalosta. Edelleen meillä on enemmän kysymyksiä kuin vastaksia asian suhteen. Toivotaan, että asia ratkeaa mahdollisimman pian ja pääsemme muuttamaan omiin tiloihin tai vuokralle. Näin olisi myös helpompi suunnitella yhdistyksen tulevaa toimintaa.

Kunta- ja aluevaalien alla yhdistys on nostanut esille mielipidekirjoituksissaan huolensa diabetesta sairastavien lasten koulupäivän aikaisesta hoidosta sekä tyypin 2 diabeteksen hoidon seurantavälineiden saatavuudesta Pirkanmaan hyvinvointialueella. Yhdistyksen mielipidekirjoitus julkaistiin melkein kaikissa toimialueemme paikallislehdissä.

Koulupäivän pitää olla turvallinen kaikille!

Yhdistys on saanut palautetta koulujen henkilökunnalta, että kouluihin on vaikea saada osaavia ohjaajia turvaamaan tyypin 1 diabetesta sairastavien lasten koulupäivää. Yhdistys on järjestänyt jo useamman vuoden maksuttomia, käytännönläheisiä diabetesta sairastavan lapsen arki-infoja varhaiskasvatuksen ja koulujen henkilökunnalle sekä yhdistyksen toimitiloissa

että päiväkot- ja koulukohtaisesti. Tilaisuuksissa on nähtävissä koulunkäynnin ohjaajien ja päiväkotihenkilöstön sitoutuneisuus työhönsä sekä huoli resurssien riittämättömyydestä. Tämän kevään aikana toimipistekohtaiset pyynöt ovat kolminkertaistuneet.

Pirkanmaan kunnissa diabeteksen omahoidon tuki vaihtelee eri koulujen välillä. Kansallista ohjausta on, mutta kunnan ja hyvinvointialueen vastuu ja työnjako on epäselvä. Lapsilla on oikeus osallistua varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen turvallisesti ja yhdenvertaisesti. Kuntien ja hyvinvointialueiden pitää miettiä, miten tämä varmistetaan. Diabetesliiton kyselyn (2024) mukaan jopa lähes joka viides diabetesta sairastavien lasten vanhemmista kertoo lapselleen tulleen poissaoloja siksi, ettei diabeteksen hoidosta ole huolehdittu varhaiskasvatuksessa tai koulussa.

Ilman hoitotarvikkeita ei diabeteksen hoidosta tule mitään

Yhdistys jatkaa myös vaikuttamista tyypin 2 diabeteksen hoidon seurantavälineiden saatavuuden varmistamiseksi. Hoitotarvikkeet ja ajantasainen hoitoteknologia ovat välttämätön edellytys diabeteksen hoidossa onnistumiselle. Diabeteksen hoidossa tarvitaan hoitotarvikkeita, kuten verensokerimittareita ja mittausliuskoja, lansetteja, glukosensoreita ja insuliinipumpun tarvikkeita. Silti meidän alueellamme on nyt pääsääntöisesti luovuttu tablettihoitoisten tyypin 2 diabetesta sairastavien verensokerimittarien ja -liuskojen jakelusta.

Säästämällä hoitotarvikkeista nyt kasvatetaan tulevien vuosien sairaudenhoitokuluja. Tämä johtuu siitä, että diabeteksen aiheuttamista kustannuksista suurin osa tulee lisäsairauksien hoidosta. Mitä kauempana hoitotavoitteista ollaan sitä, suurempi riski on lisäsairauksille, kuten sydän- ja verisuonisairauksille sekä munuaisten, silmien ja jalkojen vakaville ongelmille. Millä diabetesta sairastavat huomaavat hoitotasapainonsa heikentymisen, jos eivät saa

mitata aika ajoin arvojaan? Etenkin, kun seurantakäynnit hoitajalle tai lääkärille toteutuvat yhä harvemmin.

Säästövimmassa on hukattu punainen lanka. Hyvinvointialueen päättäjät tekevät viisaasti, jos huolehtivat siitä, että diabetesta sairastavilla on mahdollisuudet hoitaa itseään. Talousnäkömätkin paranevat, kun sairauksien hoitoon menisi tulevaisuudessa vähemmän varoja.

Kesän aikana suunnittelemme syksyn ja vuoden 2026 toimintaa. Toimintaideoita otetaan vastaan.

Viime vuonna peruuntui yhdeksän tapahtumaa ja tämän vuoden puolella on jouduttu muutama tapahtuma perumaan vähäisen ilmoittautumismäärän takia. Jos ilmoittautuneita ei ole määräpäivään mennessä riittävästi, tapahtuma joudutaan perumaan. Usein ulkopuoliset toimijat vaativat hyvissä ajoin, jopa kuukautta ennen vahvistuksen tapahtumasta ja viimehetken peruuntumisista tulee kuluja. Muistathan siis ilmoittautua tapahtumiin määräaikaan mennessä!

Aurinkoista ja mukavaa kesää kaikille!

Pia Nykänen
toiminnanjohtaja



Muistamme Elleniä



Pitkäaikainen yhdistyksemme jäsen ja aktiivinen yhdistystoimija Ellen Sieviläinen on menettänyt 15.3. 2025.

Porvoolaisena Ellen kuului aluksi Helsingin diabetesyhdistykseen ja vuonna 1977 hän oli perustamassa Porvoon diabetesyhdistystä. Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsen hän on ollut vuodesta 1988. Hän oli yhdistyksen hallituksessa vuosina 1988–1989 ja toimi Taysin toimialue 1:n ensimmäisessä potilasfoorumissa vuosina 2013–2018.

Yhteisöllisyys oli Ellenille tärkeää ja hän on ollut mukana monissa vertaistukiryhmissä. Tyypin 1 diabetesta sairastavien Diabetes ja näkö -ryhmää Ellen luotsasi aivan elämänsä loppuun saakka. Hän jakoi myös aktiivisesti tietoa yhdistyksen toiminnasta omien verkostojensa kautta.

Ellenin tarinan voit lukea yhdistyksen 70-vuotishistoriikista.



PIIAN LIIKUNTAVINKKI

ft Pia Nykänen



Kävelytekniikka kuntoon!

Kävely on ajasta ja paikasta riippumatonta sekä helppoa perusliikuntaa, joka sopii useimmille meistä. Se on hyvää terveys- ja kuntoliikuntaa ja lisäksi turvallista, sillä tapaturmariski kävellessä on pieni. Varusteiksi tarvitaan vain hyvät sukat ja jalkineet.

Ryhdykäs ja tasapainoinen asento sekä rullaava askel tekevät kävelystä miellyttävän ja toisaalta myös ohjaa reippaampaan kävelyyn. Mitä reippaammin ja enemmän kävelee, sitä enemmän tekniikka korostuu. Jalkaterien, pohkeiden, reisien ja pakaroiden kunto sekä nilkan liikkuvuus vaikuttavat askeleen rullaavuuteen. Optimaalisessa askeleessa lihakset tukevat nivelistöä ja koko vartalon asento on eteenpäin ponnistava. Jos jalan rullaus ja varvastyöntö puuttuvat, pakaroiden ja jalan takaosan lihakset eivät aktivoitu. Hyvällä tekniikalla kävelystä saa enemmän irti, mutta uuden tekniikan oppiminen vaatii aikaa! Puutteellinen kävelytekniikka voi kuormittaa väärin tuki- ja liikuntaelimiä. Jalkaterän väärä toiminta taas voi vaikuttaa nilkan, polven, lantion ja selän toimintaan.

Kävelytekniikan tarkistuslista

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



Parkrun

– kävele, hölkkää tai juokse!
Lauantaisin klo 9.30.

Lähtö tapahtuu Ratinan sillan vierestä stadionin puolelta (Ratinan rantatie 1).

Reitti kulkee Ratinasta Pyhäjärven ranta-alueissa 2,5 kilometriä kohti Arboretumia, jossa on kääntöpaikka. Paluureitti kulkee samaa reittiä takaisin lähtöpaikkaan.

Parkrun on rento ja mukava matalan kynnyksen liikuntatapahtuma, jossa voi kävellä tai juosta viiden kilometrin matkan.

Jos haluat ajan itsellesi, niin käy rekisteröitymässä <https://parkrun.fi/register>
Tulosta saamasi viivakoodi mukaan tapahtumaan!

respecta
ottobock.care

Tukea liikkumiseen ja toimintakykyyn?

Varaa aika terveydehuollon ammattilaisen apuväline-arvioon Respectan klinikalle.



Apuväline-
arvio
49,00 €

Klinikaltamme mm.

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



Katso lisää:
respecta.fi/
klinikalla

Tutustu myös verkkokauppa.
respecta.fi

Respecta
Kelloportink.1D,
Tampere
Ajanvaraus
0207 649 749



KANGASALA

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.

Kangasalan diabeteskerho

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

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



NOKIA

Yleisöluento

Lääkehuolia?

Monilääkityksen haasteet

Luennoimassa Apteekkari Virpi Sundqvist, Nokian 1. apteekki

Ke 24.9. klo 18.00–19.00

Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali

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

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Hengitysyhdistys ja Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys, Nokian 1. apteekki ja Pirkan opisto.

Apteekkitapahtuma

Ke 10.9. klo 10.00–14.00

Nokian 1 Apteekki, Välikatu 18, Nokia
Yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen mittaa verensokeria ja neuvoo diabeteksen hoidossa ja ehkäisyssä.

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@tamperendiabetesyhdistys.fi.



PIRKKALA

ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabetetikoiden 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.

Syksyn kokoontumiset maanantaisin 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.

Pirkkalan lähitori

Ma 12.5. klo 13.00–15.00

Senioritalo Pihlajamäki, Perkiöntie 55, Pirkkala
Olemme Pirkkalan lähitorilla jakamassa diabetestietoa ja esittelemässä yhdistyksen toimintaa.

Mahdollisuus myös mittauttaa verensokeri maksutta. Ei ajanvarausta.
Tule kyselemään ja keskustelemaan!



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
Ma 12.5. klo 10.00–11.00
Musiikkihetki, Minna Liljedahl, yhteisömuusik-

ko (Mielilaulu) Tervetuloa!

Järjestäjinä Pälkäneen kunta, Pirkanmaan Muistiyhdistys ja Tampereen Diabetesyhdistys.

Pälkäne

Pajuparvi, Alikyläntie 6, Pälkäne,
Ma 12.5. klo 13.30–15.00
Kevätsää lämmittää, luonnon kauniin herättää...

Järjestäjänä Pirkanmaan Muistiyhdistys
Muutokset mahdollisia!
Tiedustelut: muistiohjaaja Susanne Lempinen
p. 050 330 8515 susanne.lempinen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Pälkäneen diabeteskerho

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

Luopioisten diabeteskeho

Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa Eloitähkästä.
Naisten ryhmä **joka perjantai klo 12.00**.
Ryhmä on maksuton.

Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

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



VIRRAT

Virtain diabeteskerho

To 22.5. klo 15.00–17.00
Kerho kokoontuu Kohtaamispaikka Otsossa, Virtantie 36.
Kerhossa seurataan etänä Diabetesliitto 70 vuotta-juhlaseminaaria.
Tiedustelut: Kaija Koivumäki,
puh.044 584 6473.

Tiedot kokoontumisista Suomenselän Sanomien muistilistalla, Tampereen Diabetesyhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.tampereendiabetesyhdistys.fi



RUOVESI

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

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



YLÖJÄRVI

Ylöjärven diabeteskerho

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

Tapaamiset perjantaisin 16.5., 6.6., 4.7., 18.7., 1.8. ja 15.8. klo 10.00–12.00.

Ylöjärven lähitori, Ylöjärven terveyskeskus, 1.kerros, Mikkolantie 10.

Tiedot kokoontumisista Ylöjärven Uutisten MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.tampereendiabetesyhdistys.fi.
Tiedustelut: Pirkko Wallenius, p. 040 730 6323, pirkko.wallenius@gmail.com.
Tervetuloa vertaistukiryhmän tapaamisiin!

Kota-päivä

Pe 6.6. klo 11.00–15.00

Pappilan Perhetalon kodalla, Loilantie 3–5, Ylöjärvi.

Ohjelmassa: musiikkia, yhteislaulua, makkaran paistoa, nokipannukahvit pullan kera.
Tiedustelut: Pirkko Wallenius, p. 040 730 6323, pirkko.wallenius@gmail.com.



VERTAISTUKI

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

50+ Tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabetekskonkari, tervetuloa mukaan!

Kevään viimeinen tapaaminen keskiviikkona **7.5. klo 17.00.**

Syyskauden tapaamiset keskiviikkoisin **10.9., 8.10., 12.11. ja 3.12. klo 17.00.**

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloa ja huolia aktiiviseen ryhmään!

Syyskauden tapaamiset torstaisin **28.8., 25.9., 23.10. ja 27.11. klo 16.00.**

Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyypin 1 diabeetikoille.

Syyskauden tapaamiset tiistaisin **12.8. ja 16.9. ja 14.10. klo 13.30.**

Keskustelukerho

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle torstaisin klo 14.00!

Kevään viimeinen kokoontuminen **to 22.5. klo 14.00.** Syksyn ensimmäinen kokoontuminen **to 4.9. klo 14.00.**

Käsityöhuornos

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

Kevätkauden tapaamiset tiistaisin **6.5. ja 13.5. klo 14.00.**

Syyskauden tapaamiset **joka tiistai alkaen 9.9. klo 14.00.**

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Kevään viimeinen tapaaminen **to 15.5. klo 17.00.**

Syyskauden kokoontumiset **11.9., 16.10. ja 20.11. klo 17.00.**

LIIKUNTA

Tulossa syksyllä!

Footbic jalkajumppa

Footbic-harjoituksissa vahvistetaan pehmeiden pallojen avulla jalkaterien lihaksia ja harjoitetaan liikkuvuutta, koko kehon liikehallintaa ja tasapainoa. Footbic sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jalkojen hyvinvoinnista ja moninaisemmista vaihtoista kärsiville. Liikkeet tehdään pääosin seisten.

Tasapainoa ja voimaa arkeen!

Tunnit sisältävät liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita sekä alaraajojen lihasvoimaa vahvistavia liikkeitä. Tavoitteena on parantaa tasapainoa, lisätä liikkumisen varmuutta ja ehkäistä kaatumisia. Liikkeet tehdään tuolilla istuen ja seisten.

Ryhmä on suunnattu ikäryhmälle 65+ ja tavoitteena on lisätä toimintakykyä ja kehittää tasapainoa.

Liikuntakokeilut:

Lempeä jooga

To 4.9. klo 15.30–16.30

Paikka: Tanssi- ja liikuntakeskus Fiiliksellä osoitteessa Sumeliuksen katu 18 a, 2krs.

Kuntosali

Pe 3.10. klo 13.30–15.00 (1,5 tuntia).

Paikka: Laitteopastus uintikeskuksen kuntosalilla, Joukahaisenkatu 7A.

Tarkemmat tiedot liikuntaryhmistä ja liikuntakokeiluista syksyn jäsenlehdessä.

LUENNOT

Diabeettinen retinopatia

Ke 14.5. klo 15.30–18.00

Tampereen pääkirjasto Metson Kuusi-salissa, Pirkankatu 2, Tampere

Klo 15.30–16.00 mahdollisuus tutustua järjestäjien palveluihin

Luennot:

Klo 16.10 Dosentti Jorma Lahtela:

Kehittyvä diabeteksen hoito

Klo 16.50 Professori Hannu Uusitalo:

Miten diabetes vaikuttaa silmään

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin.

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen yliopiston SILK-tutkimuskeskus ja professori Hannu Uusitalo, Tampereen seudun Näkövammaisten tukisäätiö, Näkövammaisten liitto ja Tampereen seudun Näkövammaiset.

Kohonnut kolesterolit - valtimoiden salakavala vihollinen

LT, sisätautien ja kardiologian erikoislääkäri Hanna Pohjantähti, Sydänsairaala

Ti 30.9. 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, Ravintoraisio Oy/ Benecol® ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Diabetes ja munuaiset

nefrologi Satu Mäkelä, Tays munuaiskeskus, Pirha

Ke 12.11. klo 18–19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

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

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Boehringer Ingelheim Finland Ky ja Tampereen Seudun työväenopisto.

TAPAHTUMAT

Taysin OLKA-piste

Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä **Maanantaisin 12.5. ja 9.6. klo 10.00–12.00**

Neuvontapäivät Tammelan lähitorilla

Maanantaisin 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.

Tulossa syksyllä!

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 17.9. klo 17.00–19.30

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Ilmoittautumiset 11.9. mennessä
p. 045 358 2505 tai
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.

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

Avoimet ovet Tampereen päivänä

Diabetesyhdistyksen toimistolla, Lähteenkatu 2–4
La 4.10. klo 11.00–14.00

Mahdollisuus mittauksiin:

Verensokerinmittaus, maksuton
Sokerihemoglobiini HbA1c 18 € / mittaus
Kehonkoostumusmittaus 15 € / mittaus

Kahvitarjoilu!
Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan!

Huom! Isovanhemmat, kummit, tädit ja sedät!

Käytännön tietoa lasten diabeteksestä läheisille

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

Ke 15.10. klo 17.00–19.30

Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloissa,
Lähteenkatu 2–4
Ilmoittautumiset 9.10. mennessä
p. 045 358 2505 tai
tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

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

Syyskokous

To 13.11. klo 17.30 yhdistyksen
toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Kahvitarjoilu!

Joulukahvit

To 11.12. klo 13.00–18.00 yhdistyksen toimiti-
loissa, Lähteenkatu 2–4. Kahvitarjoilu!

PYSY AJAN TASALLA!

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

Jalkinepäivä

Ti 13.5. klo 9.00–15.00

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat,
Lähteenkatu 2–4
Jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen tavattavissa
klo 9–15.

Tule kyselemään ja keskustelemaan jaloista
ja jalkineista.

Jalkinetarjous yhdistyksen jäsenille: sak-
salaisen Finncomfort -malliston poistuvia
tuotteita 30–40 €/pari (ovh 140–190 €).
Yhteistyössä Hyvinvointi.fi.



FRIO
Kylmäpakkaukset insuliinille

- Aktivoituu kylmällä vedellä
- Ei vaadi jäähdystä
- Voidaan käyttää uudelleen
- 1, 2, tai 5 kynälle
- Hinta alkaen 29 €

LAPSET, NUORET JA PERHEET

Puistoliikuntatapahtuma perheille Sorsapuistossa Unelmien liikuntapäivänä

La 10.5. klo 13.00–15.00

Sorsapuisto, Yliopistonkadun edustalla
oleva puistoalue.

Ohjelmassa non-stoppina puistogolf ja
keppihevostila. Puistojumppaa puolen-
tunnin välein klo 13.00 alkaen. Tapahtuma
on kaikille avoin ja maksuton. Ei ilmoittau-
tumista. Säävaraus!

Järjestäjät Tampereen Diabetesyhdistys,
Pirkanmaan Sydänyhdistys, Tampereen
Hengitysyhdistys ja Pirkanmaan Allergia,
Iho- ja Astmayhdistys.

Erityisliikuntakortit toimialueellamme

Ylöjärvi

Erityisuimakortti ja erityiskuntosalikortti

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

Uimakortti oikeuttaa käyntiin uimahallilla sekä ui-
mahallin kuntosalilla. Erityiskuntosalikortin voi os-
taa keskustan urheilutalon voimailusaliin, Kurun ur-
heilutalon kuntosaliin tai Viljakkalan kuntosaleille.
Kortteja on ostettavissa Ylöjärven uimahallin lipun-
myynnistä sekä Kurun ja Viljakkalan palvelupisteil-
tä. Kummatkin kortit ovat 10 kerran sarjakortteja.
Erityisuimakortin hinta on 36 euroa ja erityiskun-
tosalikortin hinta on 18 euroa. Kortit ovat henkilö-
kohtaisia ja oikeus etuuteen tulee esittää jokaisella
ostokerralla kassalla.

Tampere

Käytössä on kausiranneke, ja lisäksi 65 vuotta
täyttäneille tarjotaan maksuton sisäänpääsy uima-
halleihin arkisin kello 9–15.
Jo hankitun erityisuimakortin käyttöä voi jatkaa nor-
maalisti siinä olevan voimassaoloajan mukaisesti.

Nokia

Erityisryhmien kymmenen kerran sarjakortti uimahalliin

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

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

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

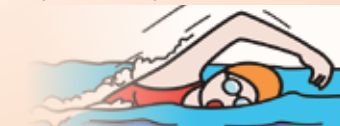
Pirkkala

Erityiskuntosalikortti

Erityiskuntosalikortti myönnetään Kela-korttiin mer-
kityn diagnoosin (esim. diabetes 103 tai 215) tai lää-
ketieteellisen lausunnon perusteella.

Erityiskuntosalikortin voi ostaa Pirkkalan vapaa-ai-
kakeskuksen asiakaspalvelusta, Urheilutie 10. Kym-
menen kerran kortti maksaa 15 euroa, ja kortti on
voimassa kaikkina kuntosalin aukioloaikoina. Ensimmäi-
sellä kerralla kuntosalikorttimaksu on 5 euroa.
Korttia ladattessa on näytettävä alennukseen oikeu-
tettava todiste.

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



Karies eli hampaiden reikiintyminen

Teksti: Aino Lehto, Riikka Pelkonen ja Lotta Feldt,
Savonia Ammattikorkeakoulu suuhygienistin
tutkinto-ohjelma

Karies eli hampaiden reikiintyminen on hampaan kovakudosta tuhoava infektiosairaus, jonka aiheuttajana ovat yleensä bakteerit. Yleisin reikiintymistä aiheuttava bakteeri on nimeltään *Streptococcus mutans*. Reikäbakteereita ei ole suussa luonnostaan, vaan se tarttuu ihmiseltä toiselle syljen välityksellä.

Sokeripitoiset välipalat ja juomat, napostelu sekä puutteellinen hampaiden puhdistus altistavat karieselle. Diabetes ei itsessään aiheuta hampaiden reikiintymistä, mutta huonon hoitotasapainon aiheuttama kuiva suu, sokeripitoisen ientaskuneste ja sylki altistavat reikiintymiselle herkemmin.

Reikä syntyy, kun hampaan pinnalla olevat bakteerit tuottavat sokerista happoja. Jos hampaista ei puhdisteta bakteeriplakista huolellisesti ja napostelua on tiheästi, hampaan pinta alkaa pehmentyä ja lopulta vaurioittaa kiilteen reiän.

Oireita voivat olla esimerkiksi hampaan vihlominen kylmälle, kuumalle, makealle ja särky. Reikiintymistä voit ehkäistä puhdistamalla hampaat huolellisesti kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla, syömällä säännöllisesti, suosimalla janojuomana vettä ja välttämällä napostelua sekä käyttämällä ksylitolituotteita aterioiden jälkeen.



Diabetestarvikkeiden hävittäminen

Lähde: fmlab.fi/diabeteslaitteet

■ Lajittele sekajätteeseen

Verensokeriliuskat

Verensokeriliuskat voi hävittää sekajätteenä, koska ne sisältävät vain hyvin pieniä määriä metallia ja elektrodeja.

Sensorin asettimet, insuliinipumpun letkut (ilman neulaa), tyhjät insuliinikynät ja -säiliöt

Sensorin asetin on muovia ja sisältää pienen metallijousen. Asettimen voi laittaa kodin sekajäteastiaan. Insuliinipumpun letkut, joissa ei ole neulaa sekä tyhjät insuliinikynät ja insuliinisäiliöt voi laittaa kodin sekajäteastiaan.

■ Lajittele kartonkikeräykseen

Kartonkiset pakkauslaatikot

■ Lajittele muovinkeräykseen

Yksittäispakattujen tuotteiden muovipakkaukset.

Yksittäisiä tuotteita suojaavat muovipakkaukset, esimerkiksi infuusiosetin pakkausmuovin voi lajitella muovinkeräykseen.

■ Vie apteekkiin

Insuliinikynäneulat, ruiskut, insuliinipumpun kanyylit ja pistolaitteen neulat (lansetit)

Kaikki neulan sisältävät tuotteet tulee viedä apteekkiin. Insuliinikynäneulat, insuliinipumpun kanyylit ja pistolaitteen neulat (lansetit) voi kerätä kotona kovaseinäiseen, suljettavaan astiaan. Näitä ovat esimerkiksi tyhjät muovi-

pullot tai lasipurkit, joissa on kierrettävä korkki tai kansi. Hyvin suljettu keräysastia tulee viedä apteekkiin erillään muusta lääkejätteestä.

Vajaat ja täydet insuliinikynät

Jos insuliinikynässä tai säiliössä on insuliinia, ne viedään apteekkiin. **Huom! Insuliinia ei saa tyhjentää viemäriin tai roskakoriin.**

■ Vie sähkö ja elektroniikkalaitteiden kierrätykseen

Verensokerisensorit ja verensokerimittarit

Verensokerisensorit ja verensokerimittarit tulee hävittää sähkö- ja elektroniikkajätteenä. Sähkö- ja elektroniikkalaitteet (SER) voi viedä jäteasemalle, jätokeskukseen tai sähkölaitteita myyviin liikkeisiin. Verensokerimittareissa on patterit, jotka tulee poistaa ennen kuin tuotteen vie kierrätykseen. Käytetyt sensorit sisältävät pariston, jota ei voi poistaa.

OmniPod-pumput

Laitevalmistaja huolehtii pumppujen asianmukaisesta hävittämisestä, kun käytetyt pumput palautetaan toimittajalle siihen tarkoitettuun palautuslaatikossa. Tuotteet sisältävät elektroniikkaa, eikä niitä saa hävittää sekajätteen joukossa.

■ Vie paristojen kierrätykseen

Paristot

Käytettyjen paristojen päät tulee teipata heti, kun ne poistetaan laitteesta. Teippaamaton paristo on paloriski kotona ja kierrätyspisteissä. Käytetyt pariston voi palauttaa jäteasemalle, jätokeskukseen tai kauppojen kierrätyspisteille.

Diabetes ja seksuaalisuus

Seksuaaliterapia diabeteksen hoidon yhteydessä

Diabeteksen hoitoon kuuluu monia eri aihealueita, joita hoidon suunnittelussa on tärkeä huomioida. Eräs keskeinen teema hoidossa on myös seksuaalisuuden käsittely. Terveystienhuollossa seksuaalisuuden käsittely saattaa jäädä monistakin eristä takaa-alalle, vaikka aihe on tärkeä osa diabeteksen hoitoa ja mielekkään elämän jatkumisessa.

On hyvin tyypillistä, että diabetesta sairastavilla ilmenee seksuaalisuuteen liittyviä haasteita, joihin ei välttämättä puututa terveydenhuollossa laisinkaan. Voidaan todeta, että noin puolella diabetesta sairastavista ilmenee seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia. Miehillä ongelmat ovat vielä yleisempiä kuin naisilla.

Miten diabetes vaikuttaa seksuaalisuuteen?

Tyypillisiä 2 tyypin diabetesta sairastavilla miehillä ilmeneviä haasteita seksuaalisuudessa ovat muun muassa erektiohäiriö, seksuaalisen halun väheneminen, sekä yleisen nautinnon väheneminen. Monesti elintavat kuten ylipaino lisäävät ongelmien ilmenemistä. Tämän lisäksi miehillä voi esiintyä laukeamiseen liittyviä haasteita, joko ennenaikeista siemensyöksyä tai siemensyöksyn puuttumista.

Ongelmat voivat olla monisyisiä ja osa seksuaalisuuden haasteista voi olla myös psykologisia. Psykologisia syitä haluttomuudelle voivat

olla heikentynyt minäkuva ja itseluottamus sekä masennus. On siis ensiarvoisen tärkeää hoitaa potilasta kokonaisvaltaisesti, jossa huomioidaan potilaan psykofyysinen kokonaisuus. Seksuaalihaasteiden takana on usein myös fysiologisia syitä kuten verisuonimuutokset tai hermovauriot, joita kohdataan pitkään diabetesta sairastaneilla. Diabetesta sairastavilla naisilla ilmenee yhtä lailla seksuaalisuuden haasteita, joita voivat olla halukkuuden väheneminen, limakalvojen kuivuus sekä mahdolliset kivut yhdynnän aikana. Diabeteksen hoidon yhteydessä on tärkeää huomioida myös potilaan puoliso. Seksuaalihaasteet näkyvät monesti myös parisuhteessa ja seksuaaliterapiassa on tilaa huomioida myös parisuhdetta.

Mitä seksuaaliterapiassa sitten tehdään?

Seksuaaliterapiassa voidaan käsitellä juurikin ongelmien taustalla olevia psykologisia syitä. Monesti sairauden ensimetreillä seksuaalisuuteen liittyvät asiat eivät ole ajankohtaisia, mutta hoitotasapainon saavuttamisen jälkeen usein tilaa on myös seksuaalisuuden käsittelylle. Tähän seksuaaliterapia on oiva hoitomuoto, jossa voidaan turvallisesti käsitellä seksuaalisuuden teemoja. Seksuaaliterapiaan tullessa ei tarvitse olla vielä tietoinen, mitä kaikkea siellä pitäisi nostaa esiin, vaan terapia prosessi etenee pikkuhiljaa yhdessä aiheita kartoittaen. Seksuaaliterapiassa aiheita käsitellään ratkaisukeskeisesti ja voimavaroiltoisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakkaan kanssa yhdessä löydetään yhdessä ratkaisun avaimia tilanteeseen sekä tavoitteita, joita kohti lähdetään työskentelemään. Seksuaaliterapiassa voimme keskus-



tella muun muassa erektiohaasteista, haluttomuudesta, itsetunnosta, parisuhde haasteista tai lääkkeiden vaikutuksesta seksuaalielämään.

Diabeteksen hoitotasapainon ylläpito heijastaa suoraan potilaan seksuaaliterveyteen ja täten on iso osa hoitokokonaisuutta.

Sara Soini
Seksuaaliterapeutti
Auktorisoitu seksuaalineuvoja (SSS)
sara.soini@seksuaaliterapiasaraste.fi

Olet lämpimästi tervetullut seksuaaliterapiaan! Otathan rohkeasti yhteyttä.



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 ohjautu 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@tampereendiatetyhdistys.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>.

Jopa 75 %
diabeettisista
jalkahaavoista
on mahdollista
ennaltaehkäistä⁽¹⁾

Lämpökuvantaminen on täysin
kajoamaton tutkimusmenetelmä,
joka auttaa sekä jalkahaavojen
ennaltaehkäisyssä että hoidon
seurannassa.

Kysy lisää omalta lääkäriltäsi
tai jalkaterapeutiltasi.



Lue lisää
lämpökuvantamisesta:
thermidas.fi



(1) Bus, Sisco & Van Netten, Jaap. (2015). DOI: 10.1002/dmrr.2738

Unelmien
liikuntapäivä
10.5.



Puistoliikuntapäivä perheille

Keppihevosrata | Puistogolf | Puistojumppa

MILLOIN? Lauantaina 10.5. klo 13-15

MISSÄ? Sorsapuisto, Yliopistonkadulla

Tapahtuman päätteeksi 50 ensimmäiselle
osallistujalle tarjolla maksutonta välipalaa.

Maksuton. Kaikille avoin pääsy. Ei ilmoittautumista.

Säävaraus. Tapahtuman osallistujia ei ole
vakuutettu järjestäjien taholta.

HelPot -tuote

- insuliinipumppuvyöt
- insuliinikynäkotelot

www.helpot-tuote.fi

info@helpot-tuote.fi

p.045 7831 9559

ALLERGIA
IHO ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa



SYDÄNLIITTO
Pirkanmaan Sydänyhdistys



Tampereen
Diabetesyhdistys ry



Tampereen
Hengitysyhdistys





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

Toimisto on suljettu 7.7.-3.8.2025

Toiminnanjohtaja

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

Diabeteshoitaja

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

Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Jalkojenhoitaja Leena Kakko

Ajanvaraus ma-pe
045 104 3155

Ravitsemusterapeutti Niina Matikka

Ajanvaraus 045 348 3069

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