

TrenDi

Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti 2 | 2026



- Jalat kesäkuntoon
– kuusi vinkkiä jalkojen omahoitoon
- Pian liikuntavinkki
- Juulian hoitovinkki



Lääkäri

- Ajanvaraus 045 358 2505

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

Diabeteshoitaja

- Ajanvaraus 040 350 9606

maksuton



Jalkojenhoitaja

- Ajanvaraus 045 104 3155

60 €/65 €

Ravitsemusterapeutti

-Puhelin- tai etävastaanotto
- Ajanvaraus 045 348 3069

100 €



Mittaukset

Kehonkoostumus

15 €/35 €

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

TILAA VUOKRATAAN!

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

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

Kannatusjäsenyys

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

Fl66 5730 0821 0963 99

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

Myös yritys voi olla kannatusjäsen!

Muutokset mahdollisia!

PÄÄKIRJOITUS

Insuliinipumppu ei ole luksusta – se on tutkitusti vaikuttavaa hoitoa

Pirkanmaalla elää yli 7 000 tyypin 1 diabetesta sairastavaa ihmistä. Heistä moni tasapainoilee päivittäin verensokerin, insuliinin ja arjen vaatimusten ristipaineessa. Siksi on tärkeää, että keskustelu insuliinipumppuhoidosta perustuu tutkittuun tietoon – ei oletuksiin tai budjettipaineiden synnyttämiin mielikuviin.

Viime vuosien tutkimusnäyttö on nimittäin poikkeuksellisen selkeää. Itä-Suomen yliopiston ja Kuopion yliopistollisen sairaalan vuonna 2024 julkaisema kustannusvaikuttavuustutkimus osoitti, että automaattiset, sensoriohjatut insuliinipumput lisäävät tyypin 1 diabeetikon laatuainotettua elinajanodotetta keskimäärin 2,3 vuotta. Samassa tutkimuksessa pumppuhoidon kustannusvaikuttavuusuhde oli 11 184 € per QALY (laatuainotettu elinvuosi), mikä on selvästi alle Suomessa yleisesti käytetyn 50 000 euron hyväksyttävyyden rajan. Toisin sanoen: pumppuhoito ei ole vain parempaa hoitoa – se on myös taloudellisesti järkevää.

Tulokset eivät ole yksittäisiä. Hybrid closed loop -järjestelmiä koskevat kansainväliset tutkimukset (mm. Alankomaissa ja Iossa-Britanniassa) ovat toistuvasti osoittaneet, että pumppu vähentää vaikeita hypoglykemioita, tasoittaa verensokerin vaihtelua ja lykkää kalliita liitännäissairauksia, kuten munuaisten vajaatoimintaa, jalkahaavoja ja sydän- ja verisuonisairauksia. Esimerkiksi Alankomaissa tehdyssä mallinnuksessa pumppuhoito tuotti +2,23 QALY ja oli kustannusvaikuttava 6 100 €/QALY – poikkeuksellisen hyvä tulos kroonisen sairauden hoidossa.

Kun laskelmia tarkennetaan Pirkanmaan tasolle, kuva on yhtä selkeä. Pumppuhoito maksaa hyvinvointialueelle arviolta noin 2 000 euroa enemmän vuodessa kuin kynähoito. Neljän vuosikymmenen aikana tämä tarkoittaa noin 80 000 euron lisäkustannusta. Mutta samaan aikaan pumppu vähentää päivystyskäynte-



”Meillä on nyt mahdollisuus tehdä päätöksiä, jotka kantavat vuosikymmeniä.”

jä, sairaalahoitoja ja suuria komplikaatioita – säästöpotentialia on realistisesti 50 000 euroa elinaikana. Kun mukaan lasketaan työkyvyn säilyminen ja vähentyneet sairauspoissaolot, pumppuhoito on yhteiskunnan tasolla lähes kustannusneutraali.

Ja mikä tärkeintä: se parantaa ihmisten elämää. Se vähentää pelkoa yöllisistä hypoglykemioista. Se antaa mahdollisuuden liikkua, nukkua ja tehdä työtä turvallisemmin. Se tuo arkeen vapautta, jota vain diabeetikko itse voi täysin ymmärtää.

Silti Pirkanmaalla pumppujen käyttöaste on edelleen matalampi kuin monilla muilla alueilla. Tämä ei johdu tutkimusnäytöstä – se johtuu rakenteista, resursseista ja siitä, että hoitomuotoa ei ole tarjottu kaikille, jotka siitä hyötyisivät. Diabetes ei odota parempia budjettivuosia. Se ei joustaa, kun talous kiristyy. Siksi hoitolinjojen on joustettava ihmisten suuntaan.

Meillä on nyt mahdollisuus tehdä päätöksiä, jotka kantavat vuosikymmeniä. Insuliinipumppu ei ole luksusta. Se on modernia, vaikuttavaa ja tutkitusti kustannusvaikuttavaa hoitoa. Pirkanmaan kannattaa olla alue, joka ei jää kehityksen perään – vaan näyttää suuntaa.

Terveisin
Timo Koukkari
varapuheenjohtaja

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kohta vuosi on jo puolessa välissä ja monenlaisia vaihetta on yhdistyksen alkuvuoteen mahtunut. Yhdistyksen kevätkokouksessa käsiteltiin vuoden 2025 toimintaa ja taloustilannetta sekä myönnettiin vastuuvapaus hallitukselle. Yhdistyksen toimitalon kohtalosta tulee säännöllisesti kysymyksiä, mutta edelleenkin asian suhteen ei ole mitään uutta kerrottavaa. Tontin vuokrasopimus päättyi 28.2.2020 eli useampi vuosi on mennyt tietoa ja päätöstä odotellessa. Talven aikana on pohdittu ja kyselty, kuka on uusi diabeteshoitaaja ja milloin hän aloittaa.

Tervetuloa Juulia!

Vuoden alussa meillä oli uuden diabeteshoitajan rekrytointi ja saimme useamman hyvän hakemuksen. Valintakriteerinä oli diabeteshoitajan pätevyys ja vähintään viiden vuoden työkokemus diabeteshoitajana. Järjestötuntemus katsottiin myös eduksi. Kolme hakijaa kutsuttiin haastatteluun ja tehtävään valittiin diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen. Juulia kävi esittäytymässä kevätkokousväelle, mutta työt hän aloitti maaliskuun lopulla. TrenDin ilmestyessä osa teistä onkin jo tavannut Juulian. Juulian esittely löytyy TrenDin sivuilta ja jatkossa jäsenlehdessä löytyy myös Juulian hoitovinkit.

Millaista toimintaa on ollut ja, millaista on luvassa?

Kesän aikana viimeistelemme syksyn toimintaa ja aloitamme vähitellen myös vuoden 2027 toiminnan suunnittelun. Suunnittelussa otamme huomioon jäsenistön toiveita ja yhdistyksen jäsenrakenteen, unohtamatta tietenkin mitään kohderyhmää!

Vuonna 2025 oli paljon toimintaa ja vuodelle 2026 on etsitty uudenlaista toimintaa. Osa uusista toiminnoista onkin jo ehditty toteuttaa TrenDin ilmestyessä ja osa tapahtumista on tulossa loppukeväästä ja syksyn aikana. Ole siis kuulolla! Yhdistyksen hallitus on joutunut pohtimaan millainen toiminta jäsenistöä kiinnostaa, koska vuonna 2025 peruuntui 10 tapahtumaa ja nyt alkuvuodestakin on jouduttu useampia



tapahtumia perumaan vähäisen ilmoittautumismäärän takia. Yleisöluennot kiinnostavat ja luennoilla on ollut mukavasti kuulijoita, mutta yhä useampi kuuntelee luennot mieluummin kotona kuin tulee paikan päälle kuuntelemaan. Myös Nokian ja Pirkkalan luentotalenteita on katsottu useita kertoja, jopa satoja kertoja. Yleisöluentojen osalta on pohdinnassa millä paikkakunnilla ja kuinka paljon luentoja tulemmekin järjestämään vuonna 2027. Luentoaiheista olemme saaneet hyvää palautetta ja etenkin Naisen uni luento on kerännyt paljon kiitosta. Syksylle on luvassa mielenkiintoisia luentoja ja teemailtoja sekä tapahtumia.

Liikunta- ja toimintakokeilut eivät ole kiinnostaneet entiseen tapaan, joten ne jäävät ehkä hetkeksi pois toiminnasta. Katsotaan, mitä ideoidemme niiden tilalle. Hienoa, että saimme kolme uutta ryhmää toimimaan kevään aikana. Helmikuussa alkoi vertaistuellinen chat-keskustelu ja maaliskuussa kirjoittajapiiri sekä pitkään toivottu Nokian diabeteskerho. Toiveena on, että myös Kangasalan diabeteskerho saataisiin toimimaan syksyn aikana. Painonhallintaryhmää on toivottu ja tähän toiveeseen tulemmekin vastaamaan mahdollisesti jo syksyllä.

Kehonkoostumusmittaukset ovat kiinnostaneet jäsenistöä ja mittauksiin voi edelleen tulla niin yhdistyksen jäsenet kuin muutkin omasta hyvinvoinnista kiinnostuneet. Mittaus voi tuoda esimerkiksi uutta intoa liikunnan lisäämiseen. Mittaus voi myös herätellä liikunnan aloittamiseen tai ravitsemusmuutokseen. Meillä mittaukseen sisältyy aina tulosten tulkinta ja ohjaus, ei pelkkä mittaus.

Jokainen jäsen on tärkeä. Kiitos, että olet jäsen!

Yhdistyksen virallinen jäsenmäärä on 3 256 ja se laski edellisestä vuodesta 90 henkilöllä. Tämänhetkisen tiedon mukaan jäsenistä 159 on eronnut yhdistyksestä tai jättänyt jäsenmaksunsa maksamatta. Yhdistyksen hallitus on miettinyt, mikä jäseniä kiinnostaa yhdistyksessä ja toisaalta, miksi yhdistyksen jäsenyys ei kiinnosta.

Moni liittyy yhdistyksen jäseneksi, kun on saanut yhdistyksen diabeteshoitajalta neuvoja ja apua diabeteksen hoitoon tai ehkäisyyn tai on saanut muuten hyvää ja asiantuntevaa palvelua yhdistyksestä. Jalokojenhoidosta ja hoitotarvikkeista sekä osallistumismaksuista saatu alennus on myös kannustanut liittymään jäseneksi.

Usein meille myös todetaan, että ei minun kannata liittyä yhdistykseen, kun minulla ei ole vielä diabetesta tai ostan liuskapaketin vain silloin tällöin. On hyvä muistaa, että, jos ei olisi yhdistystä ja yhdistyksen toimittilaa, ei olisi myöskään paikkaa, josta ostaa edullisesti verensokerimittareita ja liuskoja. Meillä ostoksiin sisältyy aina myös asiantunteva käytön opastus.

Yhdistykseen voi liittyä kuka vain ja meillä on jäsenenä diabetesta sairastavien lisäksi myös diabeteksen riskiryhmään kuuluvia, diabetesta sairastavien läheisiä ja terveydenhuoltoalan ammattilaisia. Jos haluaa tukea yhdistystä, mutta ei halua olla jäsenenä, niin voi liittyä myös kannatusjäseneksi maksamalla 50 euron kannatusmaksun.

Mitä saan jäsenenä?

Yhdistyksen jäsenenä saat tietoa ja tukea sekä voit osallistua yhdistyksen monipuoliseen toimintaan. Yhdistys valvoo diabetesta sairastavien etuja ja toimii diabeetikoiden yhdysseuran toimialueellaan.

Yhdistyksen toimistolta saat neuvontaa diabeteksessa, sen ehkäisyssä ja hoidossa. Yhdistyksen diabeteshoitajalta saat ohjausta kaikissa diabeteksen hoitoon liittyvissä asioissa.

Jäsenenä sinulla on muita edullisemmat hinnat. Yhdistyksestä voit ostaa edullisesti diabeteksen hoitoon ja seurantaan tarkoitettuja välineitä. Mittaukset, toimistomaksut ja osallistumismaksut sekä jalokojenhoidon saat myös jä-

senhintaan. Jäsenedut koskevat vain Diabetes Pirkanmaan jäseniä.

Yhdistyksessä on monenlaista toimintaa. Tarjoamme ryhmiä, kerhoja, luentoja, liikuntaa, retkiä sekä erilaisten tapahtumia eri-ikäisille diabeetikoille ja heidän läheisilleen. Osa toiminnasta on vain jäsenille, ja jäsenenä saat alennuksia osallistumismaksuista.

Yleisöluennoilla saat ajantasaista ja tutkimukseen perustuvaa tietoa diabeteksestä, sen ehkäisystä ja hoidosta sekä terveyden edistämiseen liittyvistä ajankohtaisista aiheista omahoidon tukemiseksi.

TrenDi -jäsenlehti sisältyy jäsenmaksuun ja lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti kertoo yhdistyksen toiminnasta, tapahtumista ja ajankohtaisista asioista. Lehdessä julkaistaan jäsenistön ja asiantuntijoiden kirjoittamia artikkeleita diabetekseen ja terveydenedistämiseen liittyvistä aiheista. Jäsenlehti postitetaan vain jäsenmaksunsa maksaneille.

Erilaiset kerhot ja ryhmät tarjoavat mahdollisuuden tärkeään ja arvokkaaseen vertaistukseen. Yhdistyksellä on viisitoista erilaista vertaisryhmää tai kerhoa. Uusia ryhmiä ja kerhoja perustetaan kysynnän ja kiinnostuksen mukaan. Uusi ryhmä tai kerho edellyttää kiinnostuneita osallistujia ja vetäjän.

On hyvä muistaa, että mitä enemmän meitä on, sitä vahvemmin voimme vaikuttaa ja sitä enemmän saamme aikaan. Ilman yhdistyksemme jäseniä ei olisi yhdistystä, eikä yhdistyksen toimistoa Lähteenkadulla eikä diabeteshoitajaa, jolta kysyä neuvoa. Ilman paikallisyhdistyksiä ei olisi myöskään valtakunnallista Diabetesliittoa.

Ennen kesätaukoa on vielä Diabeettinen retinopatia luento pääkirjasto Metsossa. Dosentti Jorma Lahtela luennoi aiheesta Miksi diabetes sairastuttaa pienet verisuonet? ja professori Hannu Uusitalon aiheena on Lasiaispistikset vai laserhoito? Myös perinteinen lasten liikuntaleiri järjestetään kesäkuussa.

Mukavaa kesää kaikille TrenDin lukijoille!

Pia Nykänen
toiminnanjohtaja

MUISTAHAN JUMPATA JALKOJASI MYÖS KESÄLLÄ!

Jalat ovat meidän tärkein liikuntavälineemme. Jalka on monimuotoinen ja terveenä tasapainoinen rakennelma, jossa on 28 luuta, 31 lihasta, 55 niveltä, 12 jännettä ja 107 nivelsidettä. Rakennelma muodostaa jalkaterästä kimmoisan ja vahvan jousen, joka ponkaisee meitä eteenpäin joka askeleella. Jalkaterästä lähtevä virheellinen kuormitus voi tuntua rasituskipuna polvessa, lonkassa tai alaselässä, jopa hartioissa.

Hoitamalla jalkojasi säännöllisesti edistät niiden hyvinvointia. Jalkojen säännöllinen tutkiminen ja hoitaminen, jalkajumppa ja sopiva liikunta ovat tärkeitä jalkaongelmien ehkäisyssä. Asianmukaisilla jalkineilla ja sopivilla sukilla vältytään hiertymiltä ja monilta muilta jalkaongelmilta.

Heikot alaraajojen lihakset voivat aiheuttaa jalkojen turvotusta ja nopeaa väsymistä, muutoksia hikoiluun sekä asentovirheitä. Hyvä yleiskunto tukee myös jalkojen hyvinvointia. Parasta jumppaa jaloille on päivittäinen, monipuolinen hyötyliikunta. Mitä vähemmän ja yksipuolisemmin liikut, sitä tärkeämpää jalkojen jumppaaminen on.

Jalkojen voimisteluliikkeistä tärkeimpiä ovat pohjelihaksia ja verenkiertoa vahvistava nilkkojen ojennus- ja koukistusliike sekä varpaiden harotus- ja suoristusliike joko sormilla auttaen tai lihasvoimalla tehden. Voimisteluliikkeet olisi hyvä tehdä päivittäin ja esim. suihkun jälkeen, jolloin jalat ovat lämpimänä.

Päivittäinen jalkavoimistelu:

- ✓ ehkäisee jalkaterän ongelmia
- ✓ tasapainottaa lihasten toimintaa
- ✓ ylläpitää ja parantaa jalan ja varpaiden nivelten liikkuvuutta
- ✓ ylläpitää ja parantaa jalkalihasten toimintaa
- ✓ elvyttää verenkiertoa
- ✓ parantaa liikkumista ja tasapainoa

JALKAJUMPPA ISTUEN

NILKKOJEN KOUKISTUS JA OJENNUS

Nosta molemmat jalat hieman irti lattiasta. Ojenna ja koukista nilkkoja vuorotellen rauhalliseen tahtiin. Tee liike rauhallisesti venyttäen niin pitkälle kuin voit. Tee liikettä välillä rauhallisesti ja välillä reippaammin. Näin lihaksissa olevat erityyppiset lihassäikeet saavat harjoitusta. Liike vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa.



VARPAIDEN HARITUS

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Harita varpaita erilleen ja yhteen. Kantapää ja varpaat pysyvät lattiassa. Jos haritus ei onnistu, voi liikettä aluksi avustaa sormin.

Liike vahvistaa varpaiden ja jalkaterän välissä olevia lihaksia, jotka mm. tukevat jalan poikittaista kaarta. Vahvistaa ja aktivoi varpaiden lähentäjä- ja loitontajalihaksia.



JALKAPOHJAN RENTOUTUS

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Laita esim. tennis- tai golfpallo jalkapohjan alle. Paina kevyesti palloa ja kuljeta sitä etu-takasuunnassa. Paina välillä eri voimakkuuksilla palloa. Seisten tehtynä liike kehittää myös tasapainoa. Liike aktivoi ja rentouttaa jalkapohjan pieniä lihaksia.





KANGASALA

Kuhmalahden diabeteskerho

Maanantaina 11.5. klo 13.00–15.00

Lähtö: Kuhmalahden kirjasto, Rautajärventie 26, POHJA

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

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

Kangasalan diabeteskerho

Kerhon toiminta alkaa syksyllä, mikäli kerhoon löytyy innokkaita osallistujia ja vetäjä.

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



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Kevään kokoontumiset parittomina viikkoina **tiistaisin 5.5. ja 19.5. klo 17.00.**

Nokian lähtö: Maununkatu 10 (sisäänkäynti apuvälineyksikön vieressä), Nokia.

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

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



PIRKKALA

ITE-ryhmä

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

Syyskauden kokoontumiset **24.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11. klo 18.00** Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 D 55, Pirkkala. Tiedustelut: Jorma Schukoff, p. 040 7216 983, schukoff.jorma@gmail.com

Pirkkalan diabeteskerho

Syyskauden kokoontumiset **31.8., 28.9., 26.10. ja 23.11. klo 17.00**

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2

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

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



PÄLKÄNE

MUISTIKAHVILA

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

Rautajärvi

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

18.5. Kevätbingo ja musiikkimuistoja

Järjestäjinä: Pälkäneen kunta, Diabetes Pirkanmaa ja Pirkanmaan Muistiyhdistys.

Muutokset mahdollisia!

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

Pälkäneen diabeteskerho

Kerho kokoontuu Pälkäneen Pirtillä, Keskustie 1, Pälkäne.

Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

Luopioisten diabeteskeho

Ke 6.5. klo 13.00

Mikkolan navetan luentosalissa, Keskitie 5, Luopioinen.

Helena Saarinen lausuu runoja ja keskustellaan kahvittelun lomassa.

Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Naisten ryhmä **joka perjantai klo 12.00.**

Ryhmä on maksuton.

Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

Torstaisin klo 12.30–13.30

Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne.

Ryhmä on maksuton.



VIRRAT

Virtain diabeteskerho

Kokoontumiset **joka kuukauden 1. tiistai klo 17.00**, ei tapaamisia kesällä. Kerho kokoontuu Kohtaamispaikka Otsossa, Virtaintie 36.

Ti 5.5.26 klo 17 vierailijana diabeteshoitaja Anu Hietala.

Tiedustelut: Kaija Koivumäki, puh.044 584 6473.

Tiedot kokoontumisista Suomenselän Sanomien muistilistalla, Diabetes Pirkanmaan digitaaliossa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.



RUOVESI

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

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



YLÖJÄRVI

Ylöjärven diabeteskerho

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla diabetes on osana elämää.

Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa.

Tapaamiset **perjantaisin 15.5., 5.6., 3.7., 17.7., 7.8., 21.8. klo 10.00–12.00.**

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

Tiedot kokoontumisista Ylöjärven Uutisten MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.

Tiedustelut: Pirkko Wallenius, p. 040 730 6323,
pirkko.wallenius@gmail.com.

Tervetuloa vertaistukiryhmän tapaamisiin!





VERTAISTUKI

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

50+ Tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

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

Kevätkauden viimeinen tapaaminen keskiviikkona 13.5. klo 16.00

Syyskauden tapaamiset 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 16.00.

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloa ja huolia aktiiviseen ryhmään!

Syyskauden tapaamiset torstaisin 10.9., 22.10. ja 26.11. klo 16.00.

Keskustelukerho

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle torstaisin klo 14.00!

Syyskauden ensimmäinen tapaaminen torstaina 3.9.

Käsityöhuornos

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

Syyskauden tapaamiset tiistaisin parillisina viikkoina, syyskauden ensimmäinen kerta 15.9. klo 14.00.

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Kevätkauden viimeinen tapaaminen torstaina 21.5. klo 17.00.

Syyskauden tapaamiset torstaisin 17.9., 15.10. ja 19.11. klo 17.00.

LAPSET, NUORET JA PERHEET

Perhekerho

Oletko alakouluikäisen tai sitä pienemmän diabeetikolapsen isä tai äiti?

Oletko kiinnostunut tapaamaan samassa elämänvaiheessa olevia perheitä? Perhekerho on alakouluikäisten tai sitä nuorempien lasten, sisarusten ja vanhempien kohtaustapaikka, jossa keskustellaan jokapäiväisistä illoista ja huolista rennossa ilmapiirissä.

Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Lisätiedot: Jonna Halmetoja, jonna.halmetoja@hotmail.com.

Lasten liikuntaleiri 9–12-vuotiaille

Varalan Urheiluopisto 12.-14.6.2026.

Leirillä liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona. Tarkempi leiriohjelma lähetetään leiriläisille kaksi viikkoa ennen leiriä.

Leiriläisen omavastuu hinta on 160 euroa (sisältää täysihoidon ja liikuntaohjelman).

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

Chat-keskustelut

Uusi vertaistuen muoto, chat-keskustelut alkoi helmikuussa. Chattia ohjaa vertaistukoulutuksen käynyt ykköstyyppin diabeetikko. Chattiin voit osallistua nimettömänä ja keskustella toisten samanlaisessa tilanteessa olevien kanssa. Chat on turvallinen ja helppo tapa saada vertaistukea.

Kevätkauden viimeinen chat **torstaina 21.5. klo 18.00–19.30.**

Syksyn chat-keskustelut **17.9., 15.10., 19.11. ja 17.12. klo 18.00–19.30.**

Chat toteutetaan Tukinetissä ja linkki löytyy nettisivuiltamme.

LIIKUNTARYHMÄT

FOOTBIC-JALKAJUMPPA

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

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

Ke 26.8.–23.9.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 12,50 €/5 kertaa, muille 26 €/5 kertaa.
Sitovat ilmoittautumiset 12.8.2026 mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ma 31.8.–28.9.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 12,50 €/5 kertaa, muille 26 €/5 kertaa.
Sitovat ilmoittautumiset 17.8.2026 mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

TASAPAINOA JA VOIMAA ARKEEN-RYHMÄ

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

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

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

Ti 1.9.–29.9. klo 12.00–12.45 (5 kertaa)
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Hinta: jäsenille 12,50 €/5 kertaa, muille 26 €/5 kertaa

Sitovat ilmoittautumiset 18.8.2026 mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.
Muutokset mahdollisia!

SYKSYINEN KÄVELYHAASTE

Haastamme yhdistyksen jäsenet mukaan syksyiseen kävelyhaasteeseen. Kävelemme porukalla torstaisin kerran kuukaudessa elo-marraskuussa.

Tule rauhalliselle, pitää pystyä puhumaan -vauhtiselle puisto- ja metsäkävelylle. Kävelyn lomassa ihastellaan syksyistä luontoa ja tehdään kevyitä liikkuvuus- ja tasapainoliikkeitä.

Torstaisin klo 14.00–15.00

To 20.8. Arboretum, lähtö Hatanpään kartanon edestä

To 17.9. Pyynikki, Pyynikin Näkötorni, Näkötorrintie 20

To 22.10. Kauppi, Kauppi Sport Center, Kuntokatu 17

To 12.11. Sorsapuisto, Aaltosenkadun ja Lähteenkadun kulma

Kaikkiin neljään kävelyyn osallistuneiden kesken arvotaan yllätyspalkinto!

Sitovat ilmoittautumiset viikkoa ennen kävelyä p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.



LIIKUNTAKOKEILUT

Porrastreeni

Porrastreeni on monipuolinen ja tehokas sekä edullinen kuntoilu muoto. Sen vaikutukset kohdistuvat koko kehoon: niveliin, luustoon, lihaksistoon sekä hengitys- ja verenkiertoelimiin. Porrastreeni sopii kenelle vain, koska kuormituksen ja harjoittelun vaikeustason pystyy suhteuttamaan omaan kuntotasoon.

Lyhyen alkuverryttelyn jälkeen tehdään lihas-kuntotreeni portaissa. Laita hyvät jalkineet jalkaan ja ota vesipullo mukaan!

Porrastreeni on maksuton yhdistyksen jäsenille. Muille 5 euroa.

Ke 20.5.2026 klo 16.00–17.00

Lähtö Pyynikin näkötorin edestä.

Sivot ilmoittautumiset 13.5.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ke 12.8.2026 klo 16.00–17.00

Lähtö Pyynikin näkötorin edestä.

Sivot ilmoittautumiset 5.8.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Tunnit toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 10.

LUENNOT

Diabeettinen retinopatia

Ke 6.5.2026 klo 15.30–18.00

Tampereen pääkirjasto Metson Kuusi-salissa, Pirkankatu 2, Tampere. Metson luentosaleihin on esteetön sisäänkäynti Hämeenpuiston puolelta katutasosta.

Klo 15.30–16.00 mahdollisuus tutustua järjestäjien toimintaan ja palveluihin

klo 16.00 järjestäjien esittäytyminen ja luennot

Dosentti Jorma Lahtela: *Miksi diabetes sairastuttaa pienet verisuonet?*

Professori Hannu Uusitalo: *Lasiaispistokset vai laserhoito?*

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin. Ei ennakoilmoittautumista.

Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Tampereen yliopiston SILK-tutkimuskeskus ja professori Hannu Uusitalon, Tampereen seudun Näkövammaisten tukisäätiön ja Tampereen seudun Näkövammaisten kanssa.

Metabolinen rasvamaksatauti

Erikoislääkäri Riikka Mettälä, Tays

Ti 1.9.2026 klo 18.00–19.00

Sampola, auditorio, Sammonkatu 2, Tampere ja suorana verkkoluentona Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Sydänyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto

Kohonneen kolesterolin lääkehoito valtimotautipotilailla

Luennoitsijana LL, kardiologian erikoislääkäri Pirjo Posio, Sydänsairaala

Luennon ajankohta varmistuu kesän aikana. Sampolan auditorio, Sammonkatu 2, Tampere ja suorana verkkoluentona Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla

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

Järjestäjät Pirkanmaan Sydänyhdistys, Diabetes Pirkanmaa ja Tampereen seudun työväenopisto.

KASVUTARINANI DIABETES- HOITAJAKSI

Teksti: diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen,
Diabetes Pirkanmaa ry

Muistan, kun Tampereen yliopistollisessa keskussairaalassa lastentautien poliklinikalla minua hoitanut sairaanhoitaja kysyi minulta, mitä haluaisin tehdä tulevaisuudessa ammatikseni. Tuolloin 15-vuotiaana vastasin määrätietoisesti, että ”Samaa kuin sinä.” Ihmisten auttaminen ja kuunteleminen eri elämäntilanteissa on ollut minulle aina sydämen asia. Pääsinkin peruskoulun jälkeen opiskelemaan lähihoitajatutkintoa ja valmistumisen jälkeen työskentelin lähihoitajana ikäihmisten palveluasumisessa.

Halusin kuitenkin toteuttaa haaveeni ja koulutautua vielä lisää, joten hain ammattikorkeakouluihin sairaanhoitajan tutkinto-ohjelmiin. Sain opiskelupaikan Tampereelta ja viimeisenä opiskeluvuotena syvensin osaamistani perusterveydenhuollossa työskentelyssä sekä suuntautumisopinnoissa perehdyttiin teknologian ja etäpalveluiden hyödyntämiseen osana hoitotyötä. Sairaanhoitajaksi valmistumisen jälkeen toiveenani oli vastaanottotyö, kuten sairaanhoitajalla, jolle kerroin ammattihaaveistani teini-ikäisenä. Valitettavasti vastaanottotyön paikkoja oli tuolloin rajallisesti tarjolla, eikä minulla ollut vielä kertynyt tarpeeksi työkokemusta.



Olin onnellinen, kun minua pyydettiin sairaanhoitajan sijaisuuteen Pirkkalan terveyskeskussairaalaan, jossa olin suorittanut viimeisen harjoitteluni. Tein Pirkkalassa töitä vuoden ajan, jonka jälkeen vaihdoin työpaikkaa Urjalan ja Akaan sekä Valkeakosken terveyskeskussairaaloihin pariaksi vuodeksi. Kaikissa terveyskeskussairaaloissa työskentely oli erittäin monipuolista akuuttihoidosta saattohoitoon ja koin, että olin kerryttänyt tarpeeksi kokemusta ja ammattitaitoa tehdä vastaanottotyötä. Kuulin silloiselta kollegaltani, että Vesilahden terveyskeskukseen haetaan sairaanhoitajaa vastaanottotyöhön ja päätin hakea sinne.

Tulin valituksi ja lähdin innostuneena työhön, josta olin jo vuosia haaveillut. Työ täytti haaveeni ja tunsin saapuneeni lintukotoon. Muutaman kuukauden työskentelyn jälkeen Vesilahden terveyskeskuksessa vapautui diabeteshoitajan työtehtävä, johon hypäsin



untuvikkona esimieheni pyynnöstä. Sain onneksi todella paljon apua ja neuvontaa työni tekemiseen yhteistyökumppaneilta, jotka opettivat minulle muun muassa glukoosisen soroinnin toteuttamista ja tulosten tulkintaa. Diabeteshoitotyö oli täysin oma maailmansa, johon uppouduin heti mielenkiinnolla ja tiesin sen olevan seuraava työhaaveeni.

Siirryin jatkamaan diabeteshoitajan työtä Pirkkalan terveyskeskukseen ja töiden ohella opiskelin diabeteshoitajan täydennyskoulutuksen Metropoliasissa. Työskentelin Pirkkalan ja Vesilahden yhteistoiminta-alueella diabeteshoitajana yhteensä reilun viiden vuoden ajan. Monipuolisuus ja tiivis moniammatillinen yhteistyö ovat työn suola diabeteshoitajana työskentelyssä. Haluan olla mukana kehittämässä diabeteshoitotyötä, jota toivon pystyväni jatkossa tekemään yhdistyksen ja yhteistyökumppaneiden kanssa.



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 Diabetes Pirkkanmaa ry:n 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@diabetespirkanmaa.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 2024 apurahoja myönnettiin kaikkiaan 550 000 euroa yhteensä 26 tutkijalle tai tutkimusryhmälle.

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

Minulle on tullut paljon kysymyksiä liittyen diabeteksen hoitotasapainoon ja hoitotarvikkeiden saamiseen asiakkailta ja heidän läheisiltään. Vastailen tässä kirjoituksessa useimmin kysytyihin kysymyksiin.

Diabeteksen hoitotasapaino

Terveydenhuollon ammattilaiset, kuten lääkärit ja diabeteshoitajat, asettavat asiakkaalle henkilökohtaiset tavoitteet diabeteksen hoitotasapainolle. Kaikenikäisillä diabetesasiakkaila hoidon vähimmäistavoite on sellainen verensokeritaso, joka ei aiheuta väsymystä, kuivumista, janon tunnetta, painonlaskua, virtsan erityksen lisääntymistä, infektiokerkkyyttä tai sekavuutta.

Perustavoitteena yleensä pidetään, että pitkäikäissokeri eli HbA1c on alle 48–53 mmol/mol. Diabeteksen hoidossa tulisi välttää vakavia hypoglykemia-tilanteita eli verensokeritaso

ei saisi laskea alle 3–4 lukemiin. Perustavoitteena paastosokerille on 4–7 mmol/l, joka pitää sisällään sekä kotimittaukset että laboratoriossa otetut tulokset. Aterian jälkeiset verensokeriarvot tulisivat olla alle 8–10 mmol/l.

Yli 65-vuotiailla diabetesasiakkaila saatetaan asettaa henkilökohtaisempia tavoitteita riippuen asiakkaan toimintakyvystä ja muista sairauksista. Mikäli asiakkaan toimintakyky on normaalia ja hänellä ei ole vakavia sairauksia, HbA1c-tavoitteena pidetään yleensä alle 53–58 mmol/mol. Mikäli asiakkaalla on lievää tai keskivaikeaa toiminnanvajautta, pysyvää avun tarvetta ja useampi samanaikainen krooninen sairaus, hänen HbA1c-tavoitteensa saatetaan asettaa alle 64 mmol/mol. Paastosokereiden tavoitteena yli 65-vuotiailla on 6–8 mmol/l tai vähintään alle 10 mmol/l. Aterian jälkeiset verensokeriarvot tulisivat olla alle 10 mmol/l.

| Mittaustulos/arvo | Tavoite | Huomioitavaa |
|---|---|--|
| HbA1c (mmol/mol) | Perustavoite: alle 48–53 Ikä yli 65 vuotta, normaali toimintakyky, ei vakavia sairauksia: alle 53–58 Ikä yli 65 vuotta, lievä/keskivaikea toiminnanvajaus, pysyvä avuntarve, useampi krooninen sairaus: alle 64 | Hypo- ja hyperglykemiaoireiden välttäminen Yksilöllinen tavoiteasettelu tarvittaessa Akuutti sairaus voi aiheuttaa verensokeriarvojen heittelyitä Ikäihmisillä stabiili tilanne vastaa nuoremman ihmisen diabeteksen hoidon tavoitteita |
| Paastosokeri (mmol/l) | Perustavoite: 4–7 Ikäihmiset: 6–8, vähintään alle 10 | Omamittaukset kotona ja paastoarvo laboratoriossa Ei hypoglykemiaoireita |
| Verensokeri 2 tuntia aterian jälkeen (mmol/l) | Perustavoite: alle 8–10 Ikäihmiset: alle 10 | |

Hoitotarvikkeiden saaminen

Pirkanmaan hyvinvointialue on aiemmin rajoittanut tietyin kriteerein ruokavalio-, GLP-1-reseptoriagonisti- ja tablettihoitoisten diabetesasiakkaiden hoitotarvikkeiden saamista hyvinvointialueen hoitotarvikepalvelusta. Rajoitus on perustunut siihen, että tyyppin 2 diabeteksen hoidossa nykyään käytettävät tabletit tai GLP-1-reseptoriagonistit eivät aiheuta matalia verensokeriarvoja. Mikäli asiakkaan diabeteksen hoitotasapaino on henkilökohtaisessa tavoitteessa ja HbA1c on alle 53, ei diabeteksen hoidon tueksi pääsääntöisesti tarvita säännöllistä verensokeriseuranta kotimittauksilla. Tämä ohjeistus ei kuitenkaan pois sulje oiremittauksien ja ennen hoitokontrollia tehtävien verensokerimittauksen tekemistä. Insuliinihoitoiset diabetesasiakkaat ovat oikeutettuja saamaan hoitotarvikkeita HbA1c-arvosta riippumatta.

Mikäli hoitotarvikkeita koskevat kriteerit eivät täyty, eikä asiakas saa hoitotarvikepalvelun kautta tilattua verensokerimittaria, verensokeriliuskoja ja lansetteja, hän voi ostaa niitä omakustanteisesti Diabetes Pirkanmaa ry:n toimistolta, apteekeista, Diabeteskaupan Internet-sivuilta, www.diabeteskauppa.fi tai Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen verkkokaupasta, www.diabetestarvike.fi. Yhdistyksen toimistolta asiakkaat saavat jäsenhintaan hoitotarvikkeita muita paikkoja halvemmalla sekä niiden käyttöön annetaan asiantuntevaa neuvontaa ja ohjausta.

KEHONKOOSTUMUSMITTAUS

Tarvitsetko potkua liikunta- tai ravitsemusmuutokseen? Kehonkoostumusmittaus voi auttaa alkuun!

Kehonkoostumusmittauksessa mitataan:

- **paino**
- **painoindeksi (BMI)**
- **perusaineenvaihdunta**
- **rasvaprosentti**
- **rasvan massa**
- **rasvaton massa**
- **lihasmassa**
- **viskeraalisen rasvan arvo eli sisäelinten ympärille ja vatsaonteloon kertynyt rasvamassa**
- **kehon kokonaisnestemäärä**
- **luiden mineraalimassa koko kehossa**
- **kehon metabolinen ikä eli kehon fyysinen ikä**

Hinta jäsenille 15 € ja ei jäsenille 35 €. Mittaus sisältää tulosten tulkinna ja ohjauksen. Mittaus ei sovellu sinulle, jos sinulla on sydämen- tai jokin muu sisäinen lääkinällinen sähkölaite!

Varaa aika numerosta 050 576 3313 tai poikkea käymään!



Helpot-tuotteen tarina

Olen yrittäjä Helpot-tuotteen takana. Olen äiti, käsityöalan rautainen ammattilainen ja moniosaaja, iloinen, positiivinen ja värikäs persoona Pyhtäältä Kaakkois-Suomesta. Yrittäjyys on ollut pitkäaikainen haaveeni, ja huolellisen visioinnin, ideoinnin ja rohkeuden keräämisen jälkeen päätin toteuttaa unelmani keväällä 2020. Yrityksen perustaminen oli suuri askel, mutta samalla myös äärimmäisen innostava ja merkityksellinen päätös elämässäni.

Liikeideani syntyi omasta tarpeestani löytää tuotteita, joita kotimaan markkinoilla ei juurikaan silloin ollut. Halusin yhdistää käytännöllisyyden, huolitellun ulkonäön ja aidon arjen helpottamisen. Helpot-tuotteen nimi syntyi juuri tästä ajatuksesta: tuotteideni on tarkoitus helpottaa käyttäjiensä elämää ja olemista – tehdä arjesta sujuvampaa, turvallisempaa ja iloisempaa.

Olen itse ykköstyypin diabeetikko ja käytän Medtronicin 780G -insuliinipumppua. Aloittaessani yritystoimintaa ja tuotteideni kehittelyä olin vielä monipistoshoidolla, ja ensimmäinen tuotteeni olikin kotelo insuliinikynille. Se syntyi todellisesta tarpeesta, johon halusin ratkaisun. Tämän tuotteen ajatus oli suojata insuliinikyniä ja neuloja, se tulisi myöskin olla helppo kuljettaa mukana ja voisi näyttääkin kivalta. Tämä tuote on edelleen myynnissä verkkokaupassani, ja sen rinnalle on vuosien varrella tullut useita erilaisia variaatioita asiakkaiden toiveiden ja käyttökokemusten pohjalta.

Pumppuvöistä innostuin myöhemmin saadesani itse insuliinipumpun. Halusin vyön, joka olisi sekä mukava että huomaamaton, mutta

samalla myös persoonallinen. Nyt pumppuvöitä löytyy valikoimastani monenlaisia – eri kokoja, värejä ja malleja, joista jokainen voi löytää itselleen sopivan vaihtoehdon. Tuotekehitys on minulle jatkuva prosessi, ja kuuntelen tarkasti asiakkaideni palautetta ja ideoita.

Yritykseni missio on normalisoida diabetesta ja tuoda esiin, että sairaus ei estä elämästä oman näköistä elämää. Diabetesta ei tarvitse piilotella tai hävetä. Päinvastoin – se on osa monen arkea, ja siihen liittyvien apuvälineidenkin voi antaa näkyä. Tavoitteeni on tehdä diabeetikoiden elämästä mielekkäämpää ja iloisempaa funktionaalisilla tuotteilla, jotka on suunniteltu meidän todellisia tarpeitamme ajatellen.



Helpot-tuotteen kautta haluan myös näyttää, miten henkilökohtaisesta tarpeesta ja omasta elämäntilanteesta voi syntyä jotakin suurta ja merkityksellistä. Toivon, että tarinani inspiroi ja rohkaisee muitakin uskomaan omiin unelmiinsa, hyödyntämään omaa osaamistaan ja näkemään mahdollisuuksia sielläkin, missä niitä ei ehkä aluksi näy.

Helpot-tuotteisiin voi tutustua Diabetes Pirkanmaan toimistolla.

Yrittäjä Mirva Kaivola

Teksti ja kuvat: Mirva Kaivola



Helpot -tuote

- **insuliinipumppuvyöt**
- **insuliinikynäkotelot**

www.helpot-tuote.fi

info@helpot-tuote.fi

+3584578319559

Jalat kesäkuntoon

– kuusi vinkkiä jalkojen omahoitoon

Kesällä liikumme monipuolisesti ja usein enemmän kuin talvella, joten sillä, miten hoidamme jalkojamme ja millaisia jalkineita käytämme, on merkitystä. Tässä jalkojenhoitajamme Leena Kakon vinkit jalkojen omahoitoon.

Vinkki 1

Pese jalat päivittäin, muista myös varpaidenvälit. Tarvittaessa voit käyttää apuna hohkakiveä, kuorinta-ainetta, karheampaa sientä tai luonnonkuituharjaa. Älä käytä raspeja tai muita ihoa vahingoittavia välineitä. Kuivaa jalat hyvin, myös varpaidenvälit. Jos varvasvälit hautuvat helposti, talkista tai lampaanvillasta voi olla apua. Hautumisen ehkäisemiseksi älä rasvaa varpaiden välejä.

Vinkki 2

Suojaa myös jalkojen iho auringossa aurinkovoiteella, jonka suojakerroin on 30–50. Jos jalkapohjiin tulee kovettumia, niin rasvaa jalkapohjat voiteella, joka sisältää ureaa eli karbamidea. Hiero kovettumakohtia niin, että rasva imeytyy ja pehmittää niitä.

Vinkki 3

Muista myös huolehtia kynsistä. Kynttä ei saa leikata liian lyhyeksi eikä kynnen kulmia saa poistaa.

Vinkki 4

Toisille tulee helposti kesällä turvotusta jalkoihin. Kävely on hyvää liikuntaa. Uiminen viilentää jalkoja. Kohoasento voi auttaa, ja jalkavoimistelua kannattaa tehdä säännöllisesti. Esimerkiksi nilkkojen ojennus - koukistus ja varpaiden harotus – kipuristus ovat tehokkaita liikkeitä. Tarvittaessa kesälläkin täytyy käyttää mittojen mukaan teetettyjä tukisukkia tai kevyempiä lentosukkia.



Kuva: Kimmo Torkkeli

Vinkki 5

Kenkiin pitää kiinnittää huomiota myös kesällä. Riittävä leveys, pituus ja kärkekoruus antavat varpaille tilaa. Sandaaleissa takaremmi tai suljettu kantaosa eli kantakappi tekee kengän tukevammaksi ja joustava pohja keventää askelusta. Jos tykkää kävellä avojaloin, voi kokeilla paljasjalkakengiä suojaamaan jalkojen ihoa joustavalla alustalla kuten nurmikolla. Kuitenkin, jos jaloissa on todettu tuntopuutosta, niin silloin aina tukeva, hyvä kenkä käyttöön! Myös sukkiin kannattaa kiinnittää huomiota. Sukan on oltava riittävän tilava sekä pituudeltaan että leveydeltään. Sukan resori ei saa kiristää eivätkä saumat saa painaa.

Vinkki 6

Ihorikot ja rakot jaloissa tulee hoitaa mahdollisimman nopeasti kuntoon. Tarvittaessa ota yhteyttä terveydenhuoltoalan ammattilaiseen, jalkojenhoitajaan tai jalkaterapeuttiin. Mieluummin liian aikaisin kuin liian myöhään.

**Jos jalkaterveys mietityttää,
varaa aika Leenalle, p. 045 104 3155!**

Pehmopallot jalkajumppaan

Yhdistyksen käsityöhurmos-ryhmää luotsaava Riitta Vainio on huovuttanut pehmopalloja jalkajumppaan. Pallojen avulla voi esimerkiksi hieroa jalkapohjaa ja tasapainoilla varpaille -kantapäille tai "tassutella" eli kävellä pallojen päällä.

Palloja voi ostaa yhdistyksen toimistolta, 10 euroa/ 2 palloa.



CS-jalkavoide 175 ml

jäsenhintana 10,50 €



FRIO

Kylmäpakkaukset insuliinille


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

CareSens™ Air

UUTTA!

- Puhetoiminto
- Ateriatilokuvaus pilveen
- CareSens Air -vastaanotin



 Katso lisää

CareSens™ Air

– edistyksellinen verensokerisensori nyt Suomessa

Jatkuva verensokeriseuranta kännykkääsi visuaalisina graafeina, ilman sormipistoksia!

CareSens Air on yksinkertainen, mutta kasvaa tarpeidesi mukaan: Seurannan saa myös puhuttuna kuulokkeisiisi, esimerkiksi urheilusuorituksen ajaksi, tai älykelloosi (Apple/Galaxy). Lisäksi saatavilla erillinen CareSens Air -vastaanotin.

Valmistaja i-SENS Inc. Tuote on CE-merkitty lääkinnällinen laite. CE 0123.

Lue käyttöohjeet ennen käyttöä. Vaatii yhteensopivan älypuhelimien (iPhone tai Android).



at the heart of healthcare

Markkinoija Suomessa: Mediq Suomi Oy, Linnoitustie 6, 02600 Espoo. Puh. 020 112 1510, www.mediq.fi



Diabetes ei hallitse elämäni

Muistan, kun diabeteshoitaja soitti. Raskausdiabeteksen oireet, jotka eivät kuitenkaan kadonneet raskauden jälkeen, johtuivatkin tyypin 1 diabeteksestä. Reaktioni ei ollut kummoinen. Vasta kymmenen kuukauden päästä tajusin, mitä elämä diabeteksen kanssa tarkoittaa – sairaus ei antaisi minulle enää minuuttiakaan vapaa-aikaa. Soitin itkien siskolleni.

Parin vaikean päivän jälkeen päätin, etten aio antaa diabeteksen hallita elämäni. Nykyään elän aktiivista elämää. Treenaan, matkustelen ja minulla on kaksi pientä lasta. En anna sairauden määrätä elämäni – tästä syystä FreeStyle Libre 3 -järjestelmästä on tullut minulle luotettava kumppani.

Minuutin välein toistuvat automaattiset tilanpäivitykset sekä itse määrittämäni glukoosihälytykset antavat turvaa kaikissa tilanteissa. Pystyn reagoimaan nopeasti, mikä vähentää sairauteen liittyvää stressiä. Nukun paremmin, sillä en enää huolehdi matalista glukoosi-arvoista – ja voin keskittyä elämään omaa elämäni.

”Harvalla asialla on kyky muuttaa elämää, mutta tämä pieni valkoinen kiekko on tehnyt sen minulle.”

Nathalie



Tutustu käyttäjäkokemuksiin täällä:



Viitteet & vastuuvapauslausekkeet: Annettuja tietoja ei ole tarkoitettu käytettäväksi lääketieteelliseen diagnoosiin tai hoitoon tai terveydenhuollon ammattilaisen antamien neuvojen korvaamiseen. Ota yhteyttä lääkäriin tai muuhun terveydenhuollon ammattilaiseen terveydentilaasi ja asianmukaista lääketieteellistä hoitoa koskevista kysymyksistä. Yksittäiset oireet, tilanteet ja olosuhteet voivat vaihdella. FreeStyle Libre -järjestelmät on tarkoitettu soluvälineeseen glukoositasojen mittaamiseen diabetesta sairastavilla henkilöillä. Lue käyttäjän ohjekirja ennen käytön aloittamista. FreeStyle Libre 3 -jatkuva glukoosinseurantajärjestelmä on CE-merkitty lääkinällinen laite. CE 2797. Valmistaja: Abbott Diabetes Care Ltd., Range Road, Witney, Oxon, OX29 0YL, UK.

Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamarkoituksessa, eikä niissä ole todellisia potilastietoja.

© 2025 Abbott. Sensorin ulkokuori, FreeStyle, Libre ja niihin liittyvät tavaramerkit ovat Abbottin tavaramerkkejä. ADC-115464 v1.0 09/25.

Hallitus 2026

Puheenjohtaja

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

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

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

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

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

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

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

Pia Sivunen (Tampere)
sivunenpianaulikki@gmail.com

Asiantuntijajäsen

Hanna Laine-Nousimaa

Diabetes Pirkanmaa ry

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

Avoinna

ma-ke 9-14
to 13-18
Suljettu perjantaisin
Toimisto on suljettu 3.7.-2.8.2026

Toiminnanjohtaja Pia Nykänen

050 576 3313
pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi

Diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen

040 350 9606
diabeteshoitaja@diabetespirkanmaa.fi

Toimistotyöntekijä

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

Jalkojenhoitaja Leena Kakko

Ajanvaraus p. 045 104 3155,
ma-pe klo 8.00-17.00

Diabeteslääkäri Jorma Lahtela

sisät. el., diabeteksen hoidon erityis-
pätevyys
Ajanvaraus 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi

Ravitsemusterapeutti

Niina Matikka,
laillistettu ravitsemusterapeutti
Etävastaanotto
Ajanvaraus p. 045 348 3069 tai
n.matikka@outlook.com

- Jäsenmaksu 26 € / kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu 50 €



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

Trendi

Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti

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

Taitto ja paino:

PK-Paino Oy

Painosmäärä: 3100 kpl

Kannen kuva:

Irma Huovinen