

TrenDi



- Tervetuloa syyskokoukseen
- Terve suu – kehosi suojakilpi
- Mikä on kirjallisuusterapia?

Lääkäri

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

Diabeteshoitaja 15 €/30 €

Jalkojenhoitaja 55 €/60 €

Ravitsemusterapeutti 100 €
-Puhelin- tai etävastaanotto



2 viikon glukoosimonitorointi

137 € / 150 €
- Sisältää kaksi ohjauskertaa

Tilaustuotteet

Libre2 sensori	84 €
Libre3 sensori	84 €
Libre2 lukija	115 €
Libre3 lukija	227 €



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

HYVINVOINTIA KAIKILLE

Lämpimän kesän ja syksyn jälkeen siirrymme pimeviin iltoihin ja kellojen siirtelyyn tuntia taaksepäin. Toivottavasti taakse jäänyt aika on antanut meille voimia ja virtaa tulevaan talveen.

Pirkanmaan hyvinvointialue (Pirha), kuten kaikki muutkin alueet, aloitti toimintansa vuoden 2023 alusta. Sosiaali- ja terveydenhuollon yhdistämistä suunniteltiin 17 vuotta. Pitkän suunnittelukauden aikana lähes kaikki puolueet ehdivät olla hallitusvastuussa. Sote-uudistusta koskevat lait saatiin eduskunnassa hyväksyttyä enemmistön äänin kesällä 2021.

Pirkanmaan alue on Suomen suurin hyvinvointialue. Siihen kuuluu 23 kuntaa ja yli puoli miljoonaa asukasta. Sosiaali-, terveys- ja pelastuspalveluja hoitaa lähes 20 000 työntekijää. Hyvinvointialueen budjetti on n. 2,7 miljardia euroa. Valtiolta saadaan yleiskatteellisenä rahoituksena 2,5 miljardia euroa ja asiakasmaksuista ym. tuloista 200 miljoonaa.

Kaikki Suomen hyvinvointialueet kamppailevat taloudellisten ongelmien kanssa joutuessaan maan hallituksen määräyksestä kuromaan alijäämänsä kahdessa vuodessa kiinni. Alueiden yhteinen toivomus oli, että aikaa pidennettäisiin parilla vuodella. Sitä hallitus ei kuitenkaan ole tehnyt.

On huomattava, että hyvinvointialueet aloittivat toimintansa valmiiksi tappiollisina, koska kuntien ja sairaanhoitopiirien vuoden 2022 tilinpäätösten perusteella laskettu rahoitus oli alijäämäinen.

Kuluvan vuoden alijäämäennuste tullee olemaan 69 miljoonaa euroa. Tästä johtuen on tämän vuoden aikana jouduttu käymään henkilökunnan kanssa YT-neuvotteluja ja karsimaan palveluverkkoa. Lisäksi kallista ostopalvelutoimintaa ollaan muuttamassa omaksi toiminnaksi. Syksyn aikana ollaan päättämässä soteasemien, lähiasemien ja liikkuvien palvelujen sijainnista. Ensi keväänä järjestetään seuraavat hyvinvointialuevaalit samanlaisesti kuntavaalien kanssa.

Säästötoimiin liittyi viimekeväinen Pirhan ilmoitus (ilman päätöksentekijöiden allekirjoituksia) hoito-

tarvikkeiden jakelun supistamisesta. Diabetesliitto ja Tampereen Diabetesyhdistys olivat ratkaisusta tyrmistyneitä ja puuttuivat nopeasti asiaan. Pirhan tekemää ratkaisua vastustettiin asiantuntevasti. Omaseurannasta luopuminen ei ole Käypä hoito -suosituksen mukaista. Diabeteksen hoidosta vastaa pääosin potilas itse omien voimavarojensa puitteissa. Tyypin 2 diabeteksen hoidosta säästämisen lisäksi kustannuspaineita erikoissairaanhoidoon. Tätä kirjoittaessani Pirhan puolelta ei ole tullut kommenttia tahi vastausta esitettyyn kritiikkiin.

Maailman diabetespäivää vietetään perinteiseen tapaan marraskuun 14.päivänä. Vuosittain vaihtuvana teemana on tänä vuonna "Liikun ja voin hyvin". Tapahtuman yleinen tunnistus on #Minäkinkävelen. Diabetesviikon (11.-17.11.) aikana tavoitteena on haastaa koko diabetesyhteisö kävelemään hyvän olon ja diabeteksen tunnettuuden puolesta eri puolilla Suomea. Mielestäni tähän kävelyhaasteeseen on syytä lisätä kaikki Pirkanmaan kunnat, joihin sote-uudistuksessa kuntien vastuulle asukkaiden terveyden edistäminen. Hyvinvointiin ja terveyden edistäminen on viime kädessä kuntien ja hyvinvointialueiden yhteinen tehtävä! Yhdyspintatyöhön tarvitaan nykyistä tarkempia ja selkeämpiä tavoitteita ja työnjakoa. Elintapaohjauksen organisoitu järjestäminen on tärkeää, sillä suurimpien kansansairauksien riskitekijät ovat yhteiset.

Diabetesliitto on perustettu muutamaa vuotta myöhemmin kuin Tampereen yhdistys. Liiton 70 vuotista toimintaa juhlistetaan ensi vuonna. Lämpimät onnittelut liitolle täältä maakunnasta käsin!

Leena Mankkinen
Pirkanmaan
hyvinvointialueen
valtuuston jäsen

Diabetesliiton hallituksen
jäsen



Syksyn toiminta on kesän jälkeen täydessä tohinassa ja myös edunvalvontatyötä on tehty aktiivisesti hyvinvointialueen suuntaan. Otimme yhdessä Diabetesliiton kanssa kantaa tyyppin 2 diabeetikoiden hoitotarvikkeiden jakelun supistamiseen. Lähetimme mielipidekirjoituksen toimialueemme lehtiin sekä avoimen kirjeen Pirkanmaan hyvinvointialueen vastuuhenkilöille. Omaseurannasta luopuminen ei ole hoitosuosituksen mukaista ja tyyppin 2 diabeteksen hoidosta säästäminen lisäisi kustannuksia pitkällä aikavälillä. Yhdistys tekee yhteistyötä Pirkanmaan hyvinvointialueen kanssa ja tekemämme edunvalvonta palvelee kaikkia diabetesta sairastavia Pirkanmaalla.

Mitä tulevaisuudessa?

Syksyn aikana olemme pohtineet tulevaa toimintaa ja yhdistyksen tulevaisuutta. Toimintaympäristö on muutoksessa, joten vuoden 2025 toimintasuunnitelman ja talousarvion tekeminen on ollut haastavaa.

Sitoutuminen ja kiinnostus yhdistystoimintaan on vähentynyt ja uusia vapaaehtoisia on vaikea löytää toimintaan mukaan. Myös yhdistyksestä eronneiden määrä on kasvanut hurjasti edellisistä vuosista. Samoja ongelmia on muillakin yhdistyksillä. Herääkin kysymys, mikä on yhdistysten rooli tulevaisuudessa ja tarvitaanko meitä enää.

Tulevina vuosina avustuksia tullaan leikkaamaan ja myös jäsenmaksutulot näyttävät vähenevän, joten toiminta on sopeutettava avustusten ja jäsenmaksutulojen mukaan. Stean kohdennetusta toiminta-avustuksesta on vuodelle 2025 alustava avustussuunnitelma, mutta varmuutta avustussummasta ja avustuksen jatkumisesta ei ole.

Jäsenmaksutulot ovat yhdistykselle merkittävä tulonlähde, jolla katetaan mm. yhdistyksen toimitilat ja perustoiminta. Lisäksi jäsenmaksuista tilitetään 9 euroa/jäsen Diabetesliitolle. Tämä tarkoittaa vuodessa noin 30 000 euroa. Yhdistyksemme diabeteshoitaja on eläköitymässä ja on pohdittava, onko yhdistyksellä varaa palkata tulevaisuudessa diabeteshoitajaa tai tarvitaanko toiminnanjohtajaa, jos toiminta ja jäsenmäärä vähenee, eikä tapahtumiin löydy



osallistujia. Entä löytyykö vapaaehtoisia yhdistystoimintaan?

Yhdistyksen hallitus on keskuudessaan pohtinut myös yhdistyksen nimen muuttamista vastaamaan paremmin yhdistyksen toimialuetta ja sääntöjen päivittämistä vastamaan nykyaikaa.

Haasteena on myös toimitilat, joista emme pääse eroon ennen kuin Sara Hildenin Säätiö tekee uuden tontin vuokrasopimuksen taloyhtiön kanssa. Asunto Oy Akopuiston tontin tuleva lisärakentaminen ja tontin vuokrasopimus tulevat vaikuttamaan merkittävästi yhdistyksen talouteen ja toimintaan tulevaisuudessa. Onkin mietittävä, vuokrataanko vai hankitaanko yhdistykselle uudet toimitilat tulevaisuudessa.

On siis etsittävä uusia keinoja toiminnan rahoittamiseen ja yhteistyötä muiden yhdistysten sekä toimijoiden kanssa on tiivistettävä. Meidän on realistisesti pohdittava, mikä on toimintam-

me ydintä ja mitä olemme tulevaisuudessa.

Syyskokouksessa hallitus haluaa kuulla jäsenistöä näissä asioissa. Tulethan paikalle vaikuttamaan!

Tervetuloa syyskokoukseen!

Syyskokous on torstaina 28.11.2024 klo 17.30 yhdistyksen toimitiloissa Lähteenkadulla. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat eli hyväksytään toimintasuunnitelma, talousarvio ja jäsenmaksut vuodelle 2025 sekä valitaan yhdistykselle puheenjohtaja seuraavalle kaksivuotiskaudelle ja hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle.

Hyvää diabetespäivää!

Maailman diabetespäivää vietetään tuttuun tapaan 14.11. Kansainvälinen Diabetesliitto (IDF) jatkaa hyvinvointiteemalla ja Diabetesliitto kannustaa diabetesyhdistyksiä kävelemään hyvän olon ja diabeteksen tunnettuuden puolesta teemalla #Minäkinkävelen. Yhdistys haastaakin jäseniään kävelemään Tampereen parkruniin lauantaina 16.11.2024 klo 9.30. Lisätietoa tapahtumasta löytyy liikuntavinkin yhteydestä.

Torstaina 14.11.2024 klo 10–14 yhdistys esittelee toimintaansa ja diabeteksen hoidon historiaa Tays keskussairaalan OLKA-pistellä. Diabetespäivän yleisöluento on torstaina 14.11.2024 klo 18.00 Sampolassa. Neurologi Mika Koskinen kertoo mitä yhteistä on aivoilla, diabeteksellä ja sydämellä.

Toimintavuoden päättää joulukahvit torstaina 12.12.2024. Tervetuloa kahville ja ostoksille klo 13–18 välillä.

Lämmin kiitos lahjoituksista, jotka yhdistys sai syksyn aikana!

Lämpimät kiitokset myös yhdistyksemme vapaaehtoisille, teette arvokasta työtä!

Mukavaa loppuvuotta kaikille!

Pia Nykänen
toiminnanjohtaja



Diabetes Wellness Suomi ei ole diabetesyhdistyksen toimintaa!

Postiluukusta saattaa jälleen tipahtaa Diabetes Wellness Suomi säätiön kortteja tai muuta tavaraa. Samalla pyydetään lahjoitusta diabetestutkimukseen vapaavalintaisella summalla.

Kyseessä on Englannissa, Ranskassa, Ruotsissa, USA:ssa ja Suomessa toimiva organisaatio, joka ilmoittaa keräävänsä rahaa diabetestutkimukseen parannuskeinon löytämiseksi diabetekseen.

Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Tampereen Diabetesyhdistyksen tai Diabetesliiton kanssa eivätkä kerätyt lahjoitukset ohjaudu meidän toimintaamme. TrenDi- ja Diabetes-lehteä lukuun ottamatta emme lähetä mitään tuotteita postitse.

Jos haluat tukea oman yhdistyksesi toimintaa, ota yhteyttä toiminnanjohtaja Pia Nykäseen, p. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.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>.

Kävelemällä kuntoa ja hyvää oloa!

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

Kävelyllä on kokonaisvaltaisia vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Kävelyn useudesta, vauhdista, kestosta ja ympäristöstä riippuen kävelyn vaikutukset voivat vaihdella terveys- ja hyvinvointivaikutuksista aina kuntovaikutuksiin. Vähän liikkuneille kävely on helppo tapa lisätä liikettä arkeen. Aktiivisille liikkujille kävely voi toimia muun muassa muusta liikunnasta palauttavana liikkumisena tai omana tehokkaana harjoituksena.

Kävelyn terveyshyödyt

Kävelyllä on paljon terveyshyötyjä ja se on myös hyvä kunnon kohottaja. Tutkimusten mukaan jo puolen tunnin päivittäinen kävely voi parantaa kestävyyskuntoa 10–15 prosenttia muutamassa kuukaudessa. Asiaan vaikuttaa liikkujan lähtötaso eli mitä huonompi kunto liikkujalla on, sitä nopeammin se kohenee säännöllisen kävelyn vaikutuksesta.

Kävely kuormittaa ja vahvistaa erityisesti alaraajojen lihaksia, kuten pohkeita, reisiä ja pakaraita. Myös keskivartalon asentoa ylläpitävät lihakset vahvistuvat. Vaihtelevassa ja epätasaisessa sekä pehmeässä maastossa käveleminen kehittää liikehallintaa eli tasapainoa ja kehon hallintaa. Samalla myös jalkaterien pienet li-

hakset ja nivelsiteet vahvistuvat. Pehmeä alusta aiheuttaa nivelille vähemmän iskutyypistä rasitusta kuin kovalla asfaltilla tai hiekalla käveleminen.

Kehon lämpötilan noustessa lihakset aktivoituvat, aineenvaihdunta ja verenkierto vilkastuvat ja elimistön hapensaanti tehostuu. Kävely laskee verenpainetta, parantaa veren rasva-arvoja. Erityisesti hyvä HDL kolesterolin taso nousee ja triglyseridipitoisuus pienenee. Kävely tehostaa rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa pienentäen sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Myös tiettyjen syöpien, kuten rintaja eturauhassyöpien sekä paksusuolen syövän riski pienenee aktiivisesti liikkuvilla. Kävely lisää energiankulutusta, mikä auttaa painon hallinnassa.

Erityisesti luonnossa käveleminen on yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin. Luonnossa liikkuaessa verenpaine ja syke laskevat, stressi lievenee, mieli rauhoittuu ja mieliala parantuu. Tutkimusten mukaan kävely parantaa myös kognitiivisia toimintoja, kuten keskittymiskykyä ja muistia sekä parantaa unen laatua.

Kävellä voi monella tapaa!

Jokainen valitsee oman tapansa ja ympäristönsä kävellä. Tärkeintä on lähteä liikkeelle ja opetella kuuntelemaan kehon viestejä sekä valita itselle mielekkäät kävelytavat ja -paikat.

Meillä jokaisella on omalaisensa kävelytyyli ja sen syntymiseen on vaikuttanut moni asia muun muassa vartalon mittasuhteet, lihasten kunto ja nivelten liikkuvuus. Myös erilaiset sairaudet ja kivut vaikuttavat kävelyymme.

Hyötyliikuntana toteutettu kävely lisää liikkumista arkeen vähentäen paikallaanoloa. Tehokkaat ja reippaat kävelylenkit taas kohottavat

kuntoa. Rauhalliset kävelylenkit palauttavat ja elvyttävät arjen aiheuttamasta kuormituksesta ja tukevat mielen hyvinvointia. Joku meistä nauttii luonnossa kävelemisestä, toinen taas tykkää kävellä kaupungissa, jossa näkee muita ihmisiä. On siis monta tapaa kävellä!

Miten liikkeelle?

Huonokuntoisen kannattaa aloittaa lyhyistä ja kevyistä kävelylenkeistä ja tehdä niitä aluksi muutaman kerran viikossa. Kävelylenkin voi koostaa lyhyistä muutaman minuutin kävelypätkistä ja lenkin kesto ja määrää lisätään pikkuhiljaa oman jaksamisen ja mahdollisuuksien mukaan.

Rauhallisessa kävelyssä pystyy puhumaan puuskuttamatta, kun taas reippaammassa vauhdissa hengästyy ja puhuminen on tämän takia vaikeampaa. Jotta kuntomme pysyy yllä ja kohoa, tarvitaan myös reipasta kävelyä rauhallisen kävelyn ohien. Kävelyreitit ja vauhdin vaihdokset ovat hyvä tapa kehittää kuntoa. Lisäksi niillä pystyy lisäämään mielenkiintoa kävelyn kävelyinnon sammuessa.

Kävelyn kuntovaikutuksia voi tehostaa esimerkiksi ottamalla sauvat mukaan. Toisille sauvat tuovat turvaa tasapainoin heikentyessä. Tavaliseen kävelyn verrattuna sauvakävelyssä syke nousee ja energiankulutus kasvaa hieman. Tutkimusten mukaan sauvakävely on jopa 20 prosenttia tehokkaampaa kuin kävely ilman sauvoja. Vaikutukset ovat kuitenkin yksilöllisiä. Sauvakävelyssä yläraajat saadaan työskentelemään tehokkaammin ja myös askel pitenee.

Hyvällä tekniikalla kävelystä saa enemmän irti, mutta uuden tekniikan oppiminen vaatii aikaa! Puutteellinen kävelytekniikka voi kuormittaa väärin tuki- ja liikuntaelimistöä. Jalkaterän väärä toiminta taas voi vaikuttaa nilkan, polven, lantion ja selän toimintaan.



Parkrun
- kävele, hölkkää tai juokse!

Lähde mukaan yhdistyksen kävelyn Tampere parkruniin lauantaina 16.11.2024 klo 9.30.

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

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

Ilmoittaudu mukaan 11.11. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendidiabetesyhdistys.fi ja tule hakemaan tapahtumasta yhdistyksen tuubihiuvi sekä osallistu jalkojenhoito lahjakortin arvontaan!



KANGASALA

Kangasalan diabeteskerho

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

Kuhmalahden diabeteskerho

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

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

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä

Keskiviikkoisin 8.1.-23.4.2025

klo 16.30–17.30

Pitkäljärven koulun kuntosali, Vatialantie 4 A
Hinta jäsenille 34 €/16 kertaa (2 €/kerta) ja muille 58 €/16 kertaa (3,60 €/kerta).
Ohjaaja paikalla kerran kuukaudessa.

Kesken kauden mukaan tulneiden hinnoissa huomioidaan käyntikerrat.
Sitovat ilmoittautumiset 30.11.2024 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.



NOKIA

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@tampereendabetesyhdistys.fi.

YLEISÖLUENTO

Kohonneen verenpaineen hoito

Luennoitsijana LL, yleislääketieteeseen erikoistuva lääkäri Teemu Ekola, Pirkanmaan Hyvinvointialue
Ke 20.11. klo 18.00–19.00

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

Luennolla käydään läpi, miksi oma verenpaine on tärkeä tietää, milloin verenpaine on

kohonnut, mitkä syyt voivat johtaa kohonneeseen verenpaineeseen ja kuinka kohonnuttua verenpainetta hoidetaan. Luennoilta saat vinkkejä kohonneen verenpaineen ehkäisyyn ja itsehoitoon sekä tietoa mahdollisista läkehoidoista.

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

Yhteistyössä mukana Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistys - PirMu, Tampereen Hengitysyhdistys ja Pirkan opisto.



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.

Loppuvuoden kokoontumiset maanantaisin 4.11., 18.11. ja 2.12. klo 18.00.

Vuoden 2025 kokoontumiset: 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 25.8., 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11. ja 1.12.
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.tampereendabetesyhdistys.fi.



PÄLKÄNE

Muistikahvila

18.11. klo 10.00–11.30

Minna Liljedahl laulaa ja laulattaa

Vuoden viimeinen kerta 9.12. klo 10–11.30

Rautahovi, Rautajärventie 30
Järjestäjinä Pälkäneen kunta, Pirkanmaan Muistiyhdistys ja Tampereen Diabetesyhdistys.
Tiedustelut: muistiohjaaja Susanne Lempinen p. 050 330 8515 susanne.lempinen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Maailman diabetespäivän apteekkitapahtuma

to 14.11.2024 klo 10.00–12.00

Luopioisten apteekki, Keskitie 17, Luopioinen
Maksuton verensokerin mittausta
Kehonkoostumusmittaus 15 €

Virtuaaliluennot

Tervetuloa Mikkolan navetan ja Rautajärven koulun etäkatsoomoon seuraamaan yleisöluentoja!

Aivot, diabetes ja sydän - mitä yhteistä?

Luennoitsijana neurologi Mika Koskinen, Tays
To 14.11.2024 klo 18.00–19.00
Rautajärven koulu, Rautajärventie 16
Mikkolan navetta, luentosali, Keskitie 5, Luopioinen

Kohonneen verenpaineen hoito

Luennoitsijana LL, yleislääketieteeseen erikoistuva lääkäri Teemu Ekola, Pirha
Ke 20.11.2024 klo 18.00–19.00
Mikkolan navetan luentosali, Keskitie 5, Luopioinen

Plantaarifaskiitti - plantaarifaskiitin syyt, oireet ja hoito

Luennoitsijana jalkaterapeutti Krista Majamaa, Respecta
Ti 11.2.2025 klo 18.00–19.00
Mikkolan navetan luentosali, Keskitie 5, Luopioinen

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.

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

ke 20.11. klo 17.00–19.00

Kohtaamispaikka Otso, Virtaintie 36, Virrat
Paikalla Virtain kaupungin liikunnanohjaaja Marika Kallio. Kahvitarjoilu!

Tiedustelut: Kaija Koivumäki, puh.044 5846473
Tiedot kokoontumisista Suomenselän Sanomien muistilistalla, Tampereen Diabetesyhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.tampereendabetesyhdistys.fi



RUOVESI

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

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



YLÖJÄRVI

Ylöjärven diabeteskerho

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

Loppuvuoden tapaamiset perjantaisin 1.11., 15.11. ja 20.12. klo 10.00–12.00

Kevätkausi 2025: 3.1., 17.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5. ja 6.6. klo 10.00–12.00
Terveyskeskuksen tiloissa Mikkolantie 10, Ylöjärvi. Sisäänkäynti Itäisen piirin ovesta, 2 krs. vuodenasastoa vastapäätä oleva ovi.

Tiedot kokoontumisista Ylöjärven Uutisten MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.tampereendabetesyhdistys.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+ Tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

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

Loppuvuoden kokoontumiset **keskiviikkoisin 20.11. ja 11.12. klo 17.00.**

Kevätkauden 2025 tapaamiset: **15.1., 12.2., 12.3., 9.4. ja 7.5. klo 17.00.**

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!

Vuoden viimeinen kokoontuminen on **torstaina 7.11. klo 16.00.**

Kevätkauden 2025 tapaamiset: **16.1., 13.2., 13.3. ja 10.4. klo 16.00.**

Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia!

Ryhmä on tarkoitettu tyypin 1 diabeetikoille.

Vuoden viimeinen tapaaminen **Bistro Venlassa keskiviikkona 20.11. klo 13.30.**

Vuoden 2025 ensimmäinen tapaaminen **8.1. klo 13.30.**

Keskustelukerho

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle! Kerho kokoontuu joka torstai klo 14.00. Vuoden viimeinen kokoontuminen on 5.12.2024 Kevätkauden ensimmäinen kokoontuminen on **16.1.2025 klo 14.00.**

Käsityöhuimos

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

Loppuvuoden tapaamiset **tiistaisin 5.11., 19.11. ja 3.12. klo 14.00.**

Kevätkauden 2025 tapaamiset **14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5. klo 14.00.**

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Syksyn viimeinen kokoontuminen on **torstaina 14.11. klo 17.00.**

Kevätkauden 2025 tapaamiset **16.1., 20.2., 20.3., 10.4. ja 15.5. klo 17.00.**

LIIKUNTA

Tule mukaan kävelemään tai hölkkäämään la 16.11.!

Parkrun – kävele, hölkkää tai juokse!

Lähde mukaan yhdistyksen kävelyhaasteeseen Tampere parkruniin lauantaina **16.11.2024 klo 9.30.** Lähtö tapahtuu Ratinan sillan vierestä stadionin puolelta (Ratinan rantatie 1). Reitti kulkee Ratinasta Pyhäjärven rantamaisemissa 2,5 kilometriä kohti Arboretumia, jossa on kääntöpaikka. Paluureitti kulkee samaa reittiä takaisin lähtöpaikkaan.

Parkrun on rento ja mukava matalan kynnyksen liikuntatapahtuma, jos voi kävellä tai juosta viiden kilometrin matkan. Jos haluat ajan itsellesi, niin käy rekisteröitymässä

<https://parkrun.fi/register>

Tulosta saamasi viivakoodi mukaan tapahtumaan!

Ilmoittaudu mukaan 11.11. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereenddiabetesyhdistys.fi tai tule hakemaan tapahtumasta yhdistyksen tuubihuivi sekä osallistu jalkojenhoitajan lahjakortin arvontaan (arvo 60 euroa)!

Taiji-näytetunti

Ti 17.12. klo 17.00–17.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Tunnilla tehdään seisten rauhallisia, pehmeitä liikkeitä. Päälle mukavat, joustavat vaatteet. Tunti on maksuton.

Sitovat ilmoittautumiset 12.12.2024 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereenddiabetesyhdistys.fi.

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.

Ma 13.1.-17.2.2025 klo 14.00–14.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Sitovat ilmoittautumiset 3.1.2025 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereenddiabetesyhdistys.fi.

Erityisliikuntakortit toimialueellamme

Ylöjärvi

Erityisuimakortti ja erityiskuntosalikortti

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

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

Tampere

Käytössä on kausiranneke, ja lisäksi 65 vuotta täyttäneille tarjotaan maksuton sisäänpääsy uimahalleihin arkin kello 9–15.

Jo hankitun erityisuimakortin käyttöä voi jatkaa normaalisti siinä olevan voimassaoloajan mukaisesti.

Nokia

Erityisryhmien kymmenen kerran sarjakortti uimahalliin

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

Ma 24.2.-31.3.2025 klo 14.00–14.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Sitovat ilmoittautumiset 14.2.2025 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereenddiabetesyhdistys.fi.

Ryhmien hinta jäsenille 15 € /6 kertaa, muille 25€ /6 kertaa.

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.

Mukaan mahtuu 10 henkilöä!

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

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

Pirkkala

Erityiskuntosalikortti

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

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

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



YLEISÖLUENNOT

Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä?

Luennoitsijana neurologi Mika Koskinen, Tays

To 14.11.2024 klo 18.00–19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

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

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys, Boehringer Ingelheim Finland Ky ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Plantaarifaskiitti

eli jalkapohjan kalvojänteen rappeutuminen, joka aiheuttaa kipua kantapäässä.

- plantaarifaskiitin syyt, oireet ja hoito

Luennoitsijana jalkaterapeutti Krista Majanmaa, Respecta

Ti 11.2.2025 klo 18.00–19.00

Työväenopisto Sampola, auditorio, Sammonkatu 2

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

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Respecta ja Tampereen seudun työväenopisto

Tunnista työuupumus – uupumuksen syyt ja terveysriskit

Luennoitsijana Riitta Sauni, Työterveyshuollon ja työlääkietieteen professori Tampereen yliopisto

Ke 5.3.2025 klo 18.00–19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

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

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Uudet ravitsemussuositukset

- mikä muuttui?

- miten siirtää uudet ohjeet käytäntöön?

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti TtM Niina Matikka

Ke 9.4.2025 klo 18.00–19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

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

Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys ja Tampereen Seudun työväenopisto.

TAPAHTUMAT

Taysin OLKA-piste

Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä

Ma 9.12. klo 10.00–12.00

To 14.11. klo 10.00–14.00 OLKA-pisteellä vietetään Maailman diabetespäivää! Tule kyselemään ja keskustelemaan!

Neuvontapäivät Tammelan lähitorilla

Maanantaisin 11.11., 16.12. klo 11.00–12.00
Paikalla yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen. Tule kyselemään ja keskustelemaan! Mahdollisuus myös mittauttaa verensokeri maksutta. Ei ajanvarausta.

Aivotreeniryhmä

Ma 4.11., 11.11. ja 18.11 klo 14.00–15.00.
yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Aivot tarvitsevat sopivasti haasteita voidakseen hyvin ja säilyäkseen toimintakykyisinä. Aivotreenit luovat uusia hermosolujen välisiä yhteyksiä eli hermoverkkoja. Hyvin verkottuneet aivot ovat vastustuskykyisemmät muistisairauksien aiheuttamille muutoksille.

Ryhmässä tehdään erilaisia tehtäviä. On tieto-

visaa, päättelytehtäviä ja etsitään sanaristikoista määritettyjä sanoja.

Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon
p. 045 358 2505 tai
tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.

Käytännön tietoa lasten diabeteksestä isovanhemmille

Mitä tyypin 1 diabetes tarkoittaa?

Miten arvioin hiilarit?

Miten pistän insuliinia?

Mikä on glukosisensori tai insuliinipumppu?

Miten toimin, kun verensokeri laskee?

Ma 16.12.2024 klo 17.30–19.30.

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Tervetuloa kuuntelemaan, keskustelemaan ja tapaamaan muita isovanhempia!

Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon
11.12. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendabetesyhdistys.fi.
Tilaisuus on maksuton eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.

Syyskokous

To 28.11.2024 klo 17.30 yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4. Kahvitarjoilu!

Joulukahvit

To 12.12.2024 klo 13.00–18.00 yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4. Tervetuloa kahvittelemaan ja tekemään ostoksia pukinkonttiin!



PYSY AJAN TASALLA!

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

www.tampereendabetesyhdistys.fi

LUENNOT VERKOSSA

Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä?

Luennoitsijana neurologi Mika Koskinen, Tays
To 14.11.2024 klo 18.00–19.00
youtube.com -> Tampereen seudun työväenopisto

Kohonneen verenpaineen hoito

Luennoitsijana LL, yleislääketieteeseen erikoistuva lääkäri Teemu Ekola, Pirkanmaan Hyvinvointialue
Ke 20.11.2024 klo 18.00–19.00
pirkanopisto.fi/verkkoluennot

Luento on nähtävissä kaksi viikkoa Pirkan opiston YouTube-kanavalla
youtube.com -> pirkan opisto

Plantaarifaskiitti

eli jalkapohjan kalvojänteen rappeutuminen, joka aiheuttaa kipua kantapäässä.
- plantaarifaskiitin syyt, oireet ja hoito
Luennoitsijana jalkaterapeutti Krista Majanmaa, Respecta
Ti 11.2.2025 klo 18.00–19.00
youtube.com -> Tampereen seudun työväenopisto

Tunnista työuupumus – uupumuksen syyt ja terveysriskit

Luennoitsijana Riitta Sauni, Työterveyshuollon ja työlääkietieteen professori Tampereen yliopisto
Ke 5.3.2025 klo 18.00–19.00
youtube.com -> Tampereen seudun työväenopisto

Uudet ravitsemussuositukset

- mikä muuttui?
- miten siirtää uudet ohjeet käytäntöön?
Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti TtM Niina Matikka
Ke 9.4.2025 klo 18.00–19.00
youtube.com -> Tampereen seudun työväenopisto



Kuka on Sara Niilivuo?

- Suustapuhuja™ ja Ieninspiraattori™
- SmilePower Oy:n yrittäjä
- SmileSpa-suuhygienistipalvelu Tampereella
- Hampaille.fi-verkkokauppa
- Suusi Supervoima -blogi
- Sinetöi todellinen terveytesi suulla™ -verkkovalmennus

Koulutus: suuhygienisti 2005, hammashoitaja 2001

Suusi voi suojella sairauksia vastaan – ihmeellisten ikenien ja diabeteksen duetto

Ihmeelliset ikenet – kehosi suojakilpi

Terve ja hyvinvoiva ien on todellinen ihme! Missään muualla kehossasi luu ei työnny pehmeän kudoksen läpi – paitsi suussa, jossa hampaat kiinnittyvät ikeniin.

Kun ien on terve, se on huomaamaton. Se ei vuoda verta, tuoksu pahalle tai tunnu epämuksulta. Terve ien syleilee hammasta tiukasti, suojaten koko kehoasi monilta vaaroilta ja kantellen hymyäsi. Jos ikenet voivat huonosti, moni muu asia elämässä menettää merkityksensä – hampaat irtoavat, tulehdukset leviävät ja hymy saattaa hytyä.

Opetellaan siis arvostamaan tätä ainutlaatuista kudosta! Huolehdataan ikenistä päivittäin, sillä niiden hyvinvointi on avain suun terveyteen ja sitä kautta myös koko kehon terveyteen.

Miksi suun puhtaus on niin tärkeää?

Bakteerien hallinta on avain suun terveyden ylläpitämiseen. Suun terveydellä ja yleisterveydel-

lä on selkeä yhteys – ilman terveitä ikeniä ei ole suun terveyttä, ja ilman suun terveyttä yleisterveyskin voi heikentyä. Huono suunhoito voi johtaa iensairauksiin ja hampaiden menetykseen, mutta diabetesta sairastaville riskit ovat suurempia: esimerkiksi parodontiitti voi nostaa veren-sokeria ja lisätä diabeteksen komplikaatioita.

Ientulehdus ja parodontiitti – uuden aikakauden kansantaudit

Ientulehdus eli gingiviitti on yleinen suusairaus, josta kärsii 74 % väestöstä. Ienterveys on kuitenkin vielä täysin palautettavissa, sillä ientulehduksessa kudosta ei ole vielä menetetty hampaan ympäriltä.

Ientulehdus voi kuitenkin toisilla edetä parodontiitiksi, mikäli sitä ei hoideta asianmukaisesti. Parodontiitti on edennyt iensairaus, joka tuhoaa hampaan kiinnityskudoksia ja voi johtaa hampaan menetykseen.

Terve ien ei vuoda verta

Voimakkaasti tulehtunut ien on kuin kämmenen kokoinen haava reidessä – jättäisitkö sen hoitamatta? Tuskinpa. Siksi vuotaviin ikeniin tulisi suhtautua vakavasti. Jos ikenesi vuotavat, paranna pian omahoitoasi ja hae apua suuhygienistiltä.

Diabetes ja parodontiitti – kaksiteräinen miekka

Diabetes ja parodontiitti muodostavat vaarallisen yhdistelmän. Epätasapainoinen diabetes ruokkii parodontiittia, ja vaikea parodontiitti voi puolestaan vaikuttaa negatiivisesti diabeteksen hoitotasapainoon. Korkea verensokeri voi heikentää elimistön puolustuskykyä, vaikuttaa suun limakalvojen kuntoon ja lisätä riskiä suun sairauksille. Toisaalta parodontiitti voi nostaa verensokeriarvoja ja pahentaa insuliiniresistenssiä. Parodontitiin asianmukainen hoito voi parantaa diabeteksen hoitotasapainoa.

Omahoito on ainut tie ulos ongelmista

Suunhoidon keskiössä on päivittäinen pie-teetillä toteutettu omahoito, joka vaatii sekä oikeaa tekniikkaa että asianmukaisia välineitä.



HAMPAILLE.FI

-Verkkokaupasta hyvää hymyllesi-

Suuhygienistin suositukset löydät sivuiltamme "Diabeetikolle-tuoteryhmästä"!



Etukoodilla

TRENDI24

saat -10% edun!

Hyödynnä etusi heti:
www.hampaille.fi

Etu voimassa 30.11.2024 asti!

Näin pidät suusi terveenä:

Harjaa hampaat kahdesti päivässä vähintään kahden minuutin ajan eli kunnes suusi on puhdas. Sähköhammasharja on ykkösvalinta, mutta manuaaliharjallakin voi saada hyviä tuloksia. Käytä fluoritahnaa, joka ehkäisee hampaiden reikiintymistä.

Ponnista päivittäin puhtauteen hammasväleitä! Aloita pesuhetkesi niistä, sillä ne ovat omahoidon suurin kompastuskivi. Hammasväliharja on tutkitusti tehokkain, myös hammaslanka, lankain tai silikonitikku voi olla hyvä vaihtoehto. Hammasvälien puhdistaminen estää bakteerien kertymisen alueille, joista iensairaudet usein alkavat.

Kaavi kieli pari kertaa viikossa bakteerikuorman vähentämiseksi, suu on kuin bakteerisammio ja pelkkä hampaiden puhdistus ei aina riitä. Kielen puhdistaminen voi auttaa vähentämään pahanhajuista hengitystä ja ehkäistä suun tulehduksia. Kielen voi puhdistaa siihen tarkoitettulla kielenpuhdistimella.

Varmistu vekkulilla plakivärillä omahoitosi tehokkuudesta. Tämä taianomainen väriaine paljastaa ne alueet, jotka kaipaavat lisähuomiota. **Suusi <3 suuhygienisti – avain parempaan suun terveyteen**

Lämmin kiitos lahjoituksesta!

"Tiede ja tutkimus merkitsevät minulle yhteisön eteen tehtävää työtä. Niinpä tuntui luonnolliselta ohjata väitöksen johdosta saamani muistamiset yhteiseen käyttöön. Valitsin lahjoituksen saajaksi Tampereen Diabetesyhdistys ry:n perhetoiminnan, koska 1 tyypin diabeetikon äitini olen havainnut lapsiperheiden jakamisen tukemisen ja ruohonjuuritason vertaistuen tärkeäksi. Jaksaminen on omahoidon kulmakivi. Vertaistuki puolestaan tuo mielekästä sisältöä elämään niin lapsille kuin aikuisille ja lisää perheen voimavaroja. Tampereen Diabetesyhdistys jäi minulle positiivisesti mieleen jo sairaalajaksoilta, kun vasta harjoittelimme diabeteksen hoitoa. On tärkeää, että yhdistys näkyy ja kuuluu potentiaalisille jäsenilleen heti alusta alkaen, sillä yhteisön tuki lisää varmuutta ja uskoa tulevaisuuteen."

Diabeetikoille säännölliset käynnit ovat erityisen tärkeitä. Suuhygienisti suorittaa anti-infektioivaa hoitoa ja auttaa ylläpitämään ienterveyttä. Käyntiväli vaihtelee yleensä 3–6 kuukauden välillä. Suuhygienisti arvioi suusi kuntoa, puhdistaa alueet, joihin kotikonsteilla ei pääse, ja opastaa omahoidossa, sekä lähettää sinut tarvittaessa jatkohoitoon.

Millainen on terve ien ja kuinka tunnistaa tulehdus?

Terve ien on vaaleanpunainen, litteä, tiukasti hampaan ympärillä, se ei vuoda verta edes hampaiden harjauksen aikana. Tulehtunut ien puolestaan on turvonnut, punertava ja helposti vuotava, kuin nyrkkittappelun jäljiltä. Parodontiitin oireet voivat joskus olla piileviä, joten säännölliset käynnit hammashoitolassa ovat tärkeitä.

Askel kohti parempaa suunhoitoa

Suun hyvinvointi on merkityksellistä kaikille, mutta diabeetikoille se on erityisen tärkeää. Hyvin hoidettu suu voi auttaa pitämään diabeteksen hallinnassa ja parantaa elämänlaatua. Pienet päivittäiset teot, kuten hampaiden ja hammasvälien säännöllinen puhdistus, tuovat merkittäviä terveyshyötyjä pitkällä aikavälillä.

Muista, että suu on portti koko kehoosi, ja sen hyvinvointi vaikuttaa koko terveyteesi. Pidä siis huolta suurenmoisesta suustasi ja anna sen suojella sinua – joka päivä!

Anna Leppänen ohjasi 30.8.2024 väitöstilaisuuden lahjarahat yhdistykselle perhetoimintaan. Lahjoituksia tuli 1 200 €.

Väitöstutkimuksen nimi
Networked Responses to Cyber-Dependent Crime: Developing policing in a changing security environment. Leppänen, Anna (2024)

Väitös löytyy Tampereen Yliopiston verkkosivuilta:
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3548-9>



Teksti: Kaisa Lehtonen, palvelukoordinaattori, Fimlab Laboratoriot Oy

Kiitos vastausaktiivisuudesta diabeteslaitetarpeita kartoittavaan kyselyyn!

Älypumpputjärjestelmät ja kudost glukosensensorit ovat kehittyneet nopeasti viime vuosina eikä nykyinen kilpailutettu laitevalikoima enää vastaa kliinistä tarvetta. Fimlab Laboratoriot Oy on avaamassa kilpailutuksen, jossa kilpailutetaan Kanta-Hämeen, Keski-Suomen ja Pirkanmaan hyvinvointialueiden käyttöön tulevat älypumpputjärjestelmät ja kudost glukosensensorit. Kilpailutuksen avaamisen taustalla on laitemarkkinoiden nopea kehitys sekä muuttuneet hoitosuosituksot insuliinipuutosdiabeteksen hoidossa.

Jotta mahdollisimman monilla insuliinipumpua ja/tai sensorointia käyttävillä oli mahdollisuus tuoda esiin laitteiden ominaisuuksiin kohdistuvia tarpeita ja käyttökokemuksiaan nykyisistä laitteista, Fimlab kartoitti käyttäjäasiakkaiden kokemuksia ennen kilpailutusta toteutetuilla kyselyillä. Kyselyt oli suunnattu älypumpputjen käyttäjille sekä monipistoshoitaisille jatkuvan glukosensensoroinnin käyttäjille. Linkkiä sähköisiin kyselyihin jaettiin hoitoyksiköistä, hoitotarvikejakeluista, Fimlabin ja hyvinvointialueiden verkkosivuilla sekä diabetesyhdistysten verkostojen kautta. Käyttäjille suunnattujen kyselyjen lisäksi Fimlab toteutti ammattilaiskyselyn, jolla kartoitettiin diabeteksen hoidon ammattilaisten näkemyksiä diabeteslaitteisiin kohdistuvista tarpeista.

Sensorin käyttäjille suunnattuun kyselyyn tuli 238 vastausta ja älypumpputjärjestelmän käyttäjille suunnattuun kyselyyn 182 vastausta. Monipistoshoitaiset jatkuvan glukosensensorin käyttäjät arvostivat sensorissa tarkkuuden lisäksi erityisesti mahdollisimman pientä kokoa, pitkää käyttöaikaa ja ennakkoivia matalan ja korkean varoituksia. Osalle vastaajista oli tärkeää myös mahdollisuus sensorin tietojen jakamiseen läheiselle sekä mahdollisuus saada sensoriin erillinen lukijalaite/vastaanotin. Uuden sensorointijärjestelmän aloituksen tueksi toivottiin etenkin oman hoitopaikan henkilökunnan antamaa ohjausta sekä sähköistä itseopiskelumateriaalia.

Älypumpun käyttäjät olivat varsin tyytyväisiä tällä hetkellä käytössään olevaan älypump-

"Tulevan hankinnan tavoitteena on mahdollistaa ajanmukaiset ja uutta teknologiaa hyödyntävät diabeteksen hoitoa tukevat laitteet"

putjärjestelmään. Haasteina tuotiin kuitenkin esiin iho-oireet, sensorin tarkkuuteen ja asettamiseen liittyvät tekijät sekä mobiililaitteiden ohjelmistopäivitysten tuomat yhteensopivuushaasteet mobiilisovelluksen käytössä ja laitteen tietojen jakamisessa läheiselle. Älypumpussa arvostettiin erityisesti annostelualgoritmin soveltuvuutta epäsäännölliseen elämänrytmiin, pumpun pientä kokoa ja infuusiosettien ja insuliinisäiliöiden pitkää vaihtoväliä. Osa toivoi erityisesti mahdollisuutta ohjata järjestelmää älypuhelimella ja osalle oli ehdottoman tärkeää järjestelmän käytettävyyden täysin ilman älypuhelinia. Osa vastaajista arvosti erityisesti pumpun letkuttomuutta. Uuden älypumpputjärjestelmän aloituksen tueksi toivottiin oman hoitopaikan henkilökunnan antamaa ohjausta, sähköistä ja kirjallista itseopiskelumateriaalia sekä pumpputoimittajan edustajan läsnäoloa ja henkilökohtaista neuvontaa vastaanotolla. Lisäksi toimiva ja nopea toimittajan tuotetuki koettiin tärkeäksi.

Yhteenvetona todettiin, että diabeteslaitteiden käyttäjät ovat moninainen ryhmä eri-ikäisiä ja erilaisissa tilanteissa olevia henkilöitä, joilla on erilaisia diabeteslaitteisiin kohdistuvia tarpeita. Kaikki ei sovi kaikille, joten niin monipistoshoidon tukena käytettäviin jatkuvatoimisiin glukosinsurantaajärjestelmiin kuin älypumpputjärjestelmiinkin tarvitaan riittävästi valikoimaa. Tulevan hankinnan tavoitteena on mahdollistaa ajanmukaiset ja uutta teknologiaa hyödyntävät diabeteksen hoitoa tukevat laitteet, jotka vastaavat erilaisissa tilanteissa olevien käyttäjien ja myös erityisryhmien, kuten lapsien ja raskaana olevien tarpeisiin. Kiitämme kaikkia kyselyihin vastanneita! Hankinnan etenemisetä tiedotetaan Fimlabin verkkosivuilla.

Lasten Liikuntapäivä



Lauantaina 21.9.2024 vietettiin yhdistyksen lasten liikuntapäivää Varalan urheiluopistolla upeassa syyssäässä. Mukana oli kymmenen 8–12-vuotiasta lasta.

Päivä alkoi frisbeegolfilla Varalan vaihtelevassa maastossa ja lounaan jälkeen jatkettiin luontoteemalla Pyynikin metsässä. Kävelyretken aikana kuunneltiin luonnon ääniä, tasapainoitiin juurakoiden ja puunrunkojen päällä, tehtiin hymnaamioita, maisteltiin ketunleipiä ja pihlajanmarjoja sekä kokeiltiin, pystytäänkö kiipeämään puuhun. Metsäretken jälkeen välipala maistoi hyvin. Ruokailujen yhteydessä kerrattiin tai opeteltiin hiilihydraattilaskentaa.

Illalla oli vielä ohjelmassa keuhonhallintaa ja palloilua sekä rentoutusta. Liikuntapäivä päättyi suosittuun uintiin. Altaassa lapset saivat polskia ja sukeltaa vapaasti.

Kotiin lähtiessä vaihdettiin yhteystietoja ja taidettiin jo sopia tapaamisiakin. Mukavaa oli niin lapsilla kuin ohjaajilla Piialla ja Päivillä. Leirin päättyessä taisi niin lapset kuin ohjaajatkin olla aika väsyneitä.

Kiitos Valio Akatemian stipendistä, jolla liikuntapäivä pystyttiin toteuttamaan ja Varalan urheiluopistolle liikuntatuokioista ja maukaasta ruuasta.

Kesän liikuntaleiri 9–12-vuotiaille järjestetään 27.-29.6.2025 Varalan Urheiluopistolla.

Fimlabin tekstiviestipalvelu on päättynyt

Fimlab ei lähetä enää tutkimustuloksia asiakkailleen tekstiviestitse. Tutkimustuloksia voi jatkossa tarkastella Fimlabin mobiilisovelluksessa ja OmaKannasta. Sovellus löytyy sovelluskaupasta nimellä "Fimlab" ja sen lataaminen ja käyttö on ilmaista.

Yksityislääkärien asiakkaiden ja OmaLabra-lähetteellä asioineiden asiakkaiden tutkimustulokset Fimlab toimittaa jatkossakin postitse asiakkaan kotiosoitteeseen. Tekstiviestipalvelun loppumisella ei ole vaikutusta asiakkaiden tutkimustulosten siirtymiseen hoitoyksiköille.

Tiesitkö?

Monet tablettimuotoiset diabetes-, verenpaine- ja sydämen vajaatoiminnan lääkkeet sekä tulehduskipulääkkeet pitää jättää tauolle voimakkaan kuumetaudin, ripuli- ja oksennustaudin tai muun elimistön kuivumista aiheuttavan tilan aikana. Jätä alla olevat lääkkeet tuolloin tauolle. Jos vointi huononee tai et saa verensokereita laskemaan insuliinilla, ota herkästi yhteyttä omaan hoitopaikkaan, jätä viesti digiklinikalle tai soita Pirkanmaan päivystysapuun 116 117.

Diabeteslääkkeet

Metforem (metformiini)

Glucophage (metformiini)

Sokerinpoistajat eli STLG2-estäjät

- esim. Forxiga, Jardiance, Invokana, Synjardy, Xigduo, Janumet

Verenpaine- ja sydämen vajaatoiminnan lääkkeet

Lääkkeillä on useita rinnakkaisvalmisteita.

ACE-estäjät

- Lääkeaineen nimi on -priili-loppuinen, esim. enalapriili.

Esimerkkejä

Linatil (enalapriili)

Renitec (enalapriili)

Coversyl (perindopriili)

Cardace (ramipriili)

ATR-salpaajat

- Lääkeaineen nimi on -taani-loppuinen, esim. valsartaani.

Esimerkkejä

Atacand (kandesartaani)

Cozaar (losartaani)

Losatrix (losartaani)

Micardis (telmisartaani)

Diovan (valsartaani)

Nesteenpoistolääkkeet eli diureetit

Hydrex (hydroklooritiatsidi)

Furesis (furosemiidi)

Spironolactone Orion (spironolaktoni)

Tulehduskipulääkkeet

-esim. Burana, Ibumax, Ketorin

respecta
ottobock.care

Diabeetikon jaloille

Jalkojen hyvinvointi ja ongelmien ennaltaehkäisy on tärkeää diabeetikolle.

Respectan verkkokaupasta mm. diabetessukat, tukipohjalliset ja jalkojen itsehoitotuotteet.

Astu sisään apuvälineiden verkkokauppaan: verkkokauppa.respecta.fi

Kirjallisuusterapia

– mikäs terapia se on?

Armi Kurkikangas, kirjallisuusterapiaohjaaja, kirjallisuusterapeuttikoulutuksessa (2023–2024)

Vaikka kirjallisuusterapiaryhmiä on ollut Suomessa jo 1970-luvulla ja Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys on perustettu vuonna 1981, ensimmäisenä eurooppalaisena yhdistyksenä, on kirjallisuusterapia vielä monelle tuntematon terapiamuoto. Siksi onkin tärkeää lisätä edelleen tietoisuutta tästä terapiamuodosta. Terapiakentällä on erilaisia suuntauksia, joista terapiaan hakeutuva voi olla hämillään. Millainen terapia olisi se, joka tukisi ja auttaisi minua parhaiten? Terapiamuotoihin tutustumisen kautta saa muodostettua paremmin käsitystä siitä, millaiset toimintatavat ovat niille ominaisia ja voisiko jokin lähestymistapa olla erityisesti itseä kiinnostava ja itselle sopiva.

Osa luovia terapiaita

Kirjallisuusterapia on yksi luovan terapian muodoista, joista puhutaan myös taideterapioina. Muita erilaisia suuntauksia taidemuodon mukaan ovat kuvataideterapia, musiikkiterapia, tanssi-liiketerapia sekä näitä yhdistävä ekspressiivinen taideterapia. Osa luovan terapian muodoista tunnetaan paremmin ja ne ovat saavuttaneet jo vakiintuneen aseman terapiakentällä. Luovat terapiat eivät ole kuitenkaan Suomessa nimikesuojattuja, joten niiden asema jää toissijaiseksi verrattuna psykoterapiaan. Ne ovat kuitenkin osa hoitomuotoja ja niille on tarvetta. Luovat terapiat ajavat edelleen asiaansa niiden aseman parantamiseksi Suomessa. Useassa Euroopan maassa niiden asema on tunnustettu ja taideterapia on laillistettu.

Kirjallisuusterapian juuret

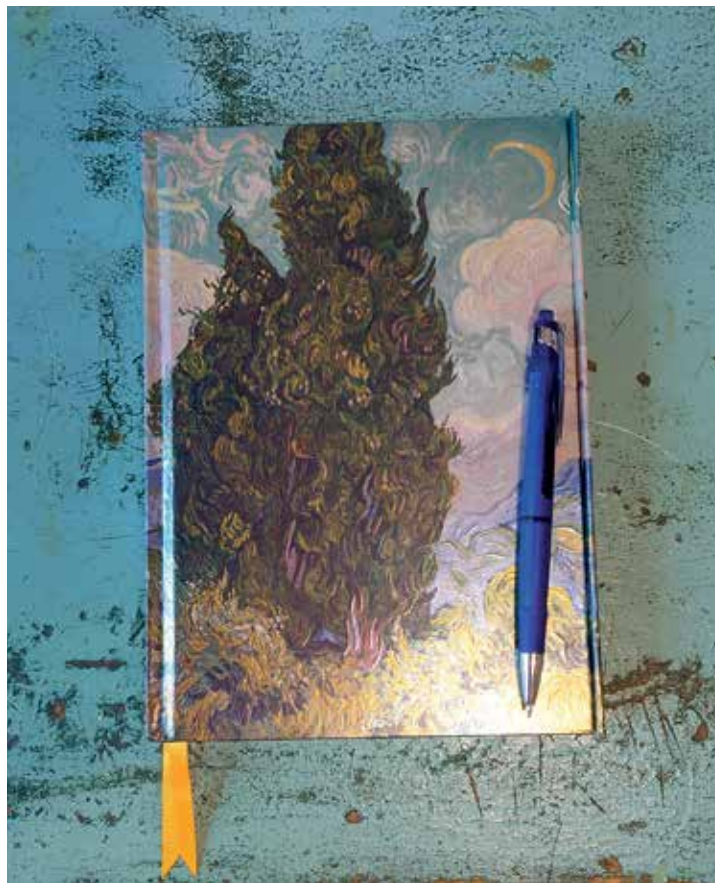
Jo antiikin kreikkalaiset ymmärsivät sanojen hoitavan merkityksen ja runojen voiman. 1700–1800-luvuilta on tietoa runojen käyttämisestä osana mielenterveyden hoitoa. Kirjallisuusterapia (bibliotherapy) käsitteen loi Samuel Crothers vuonna 1916. Varsinainen kirjallisuusterapiatoiminta alkoi ensimmäisen maailmansodan jälkeen, kun huomattiin sen

suotuisat vaikutukset sotaveteraanien toipumiseen. Ensimmäisen kirjallisuusterapiateoksen on kirjoittanut Robert Haven Schaufler vuonna 1925. Kirjallisuusterapiatoiminta on kehittynyt lukuisien uranuurtajien vahvalla myötävaikutuksella. Joissakin maissa nimitys voi olla vakiintunut, mm. anglosaksisissa maissa siitä käytetään nimityksiä bibliotherapy ja poetry therapy. Siitä on olemassa myös rinnakkaisnimityksiä, esim. runoterapia, lukemisterapia, kirjoittamisterapia. Suomen sairaaloissa kirjallisuutta tiedetään hyödynnetyn 1950-luvulta lähtien, mm. lukupiireinä.

Kirjallisuusterapia tällä hetkellä

Kirjallisuusterapeutiksi opiskellaan Suomessa kolmivaiheisessa koulutuksessa. Kaikki koulutusvaiheet on käytävä valmistukseen kirjallisuusterapeutiksi. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry:n järjestämä koulutus on ammatillista täydennyskoulutusta sosiaali- ja terveys, opetus-, kasvatus-, kirjasto- ja kulttuurialan sekä seurakuntien ohjaus- ja neuvontatyössä toimiville. Ensimmäinen koulutusvaihe johdattaa kirjallisuusterapiaan, ja kestää puoli vuotta.

Toinen, vuoden verran kestävä koulutusvaihe on kirjallisuusterapiaohjaajakoulutus, josta valmistutaan kirjallisuusterapiaohjaajiksi. Kirjallisuusterapiaohjaajat ohjaavat kasvuryhmiä, joissa voidaan käsitellä erilaisia aiheita ja teemoja, mutta aiheiden suhteen ei mennä terapeuttille tasolle, eivätkä ryhmät ole terapiaryhmiä. Suomessa on koulutettu kirjallisuusterapiaohjaajia jo useamman vuo-



Kirjallisuusterapiassa ovat mukana omat välineet: kynä ja vihko

sikymmenen ajan. Vain Valviran laillistamat psykoterapeutit ovat saaneet käyttää tämän koulutuksen jälkeen ammattinimikettä kirjallisuusterapeutti, kun kolmannen vaiheen koulutusta ei ole ollut Suomessa tarjolla.

Viimeisessä, kolmannessa, koulutusvaiheessa opiskellaan kirjallisuusterapeuteiksi. Tämä koulutus kestää puolitoista vuotta, ja koulutettavalta tulee olla korkeakoulututkinto (yliopisto tai ammattikorkeakoulu). Suomen ensimmäinen kolmannen vaiheen koulutus on parhaillaan käynnissä ja Suomen ensimmäiset kolmivaihe-

sen koulutuspolun käyneet kirjallisuusterapeutit valmistuvat joulukuussa 2024. Kirjallisuusterapeutit tarjoavat sekä yksilö- että ryhmäterapiapaa. He voivat järjestää edelleen kasvuryhmiä, mutta pääpaino on hoidollisissa ryhmissä.

Kirjallisuusterapiassa

Kirjallisuusterapiassa sanan ja tekstien äärellä voidaan olla monella eri tavalla ja se voi vaihdella, painopiste voi olla erityisesti jossakin, esimerkiksi hoitava lukeminen tai kirjoittaminen. Kirjallisuuden lukemisen ja luovan kirjoittamisen kautta voimme löytää itsemme monella eri tasolla, kuten tunne, ajatus, suhtautuminen johonkin asiaan tai ilmiöön. Tätä kautta oma itsetuntemus lisääntyy ja oma itseilmaisu kehittyy. Ryhmätoiminnassa vertaisuus koetaan tärkeänä.

Lukemisen lähteet ovat erilaisia valmiita tekstejä, vaikka novelleja, runoja, lauluyriikoita ja satuja. Voidaan käyttää myös valmiita äänitallenteita ja videoita. Kirjoittaminen on luovaa ja terapeutti tarjoaa monenlaisia kirjoitusohjeituksia, joiden avulla käsiteltävää aihetta tai teemaa lähestytään. Vaikka lukeminen ja kirjoittaminen sinällään voi olla jo terapeutista, asian äärellä ollaan tällöin kuitenkin itsekseen. Kirjallisuusterapia tuo mukanaan vastavuoroisuuden, jolloin käsiteltyjä aiheita ja teemoja peilataan terapeutin ja ryhmäterapiassa myös ryhmän jäsenten kanssa. Toisen ihmisen ajatukset, kokemukset ja näkökulmat rikastavat omia. Tämä tarjoaa erilaisia tulokulmia ja asiat voivat tämän jälkeen näyttäytyä itselle uudella tavalla.

Kirjallisuusterapia on matalan kynnyksen toimintaa. Lähtökohtana eivät ole kirjallisuuden tuntemus tai kirjoittamisen taidot. Keskeistä on sekä lukemisen, että kirjoittamisen yhteydessä niiden herättämät ajatukset ja tuntemukset. Kirjallisuusterapia tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä itsensä äärelle, tarkastelemaan kuka minä olen ja mitä suhteessa itseeni haluan tarkastella.

Lisätietoa löydät Suomen

Kirjallisuusterapiayhdistys ry:n nettisivuilta
<https://kirjallisuusterapia.net/>

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Torstaina 28.11.2024 klo 17.30

Tampereen Diabetesyhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2–4

Syyskokoukseen ovat oikeutettuja osallistumaan vuoden 2024 jäsenrekisteriin merkityt ja jäsenmaksunsa maksaneet jäsenet.

Syyskokouksessa keskustellaan yhdistyksen nimen ja sääntöjen muuttamisesta.

Esityslista

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat.

1. Kokouksen avaus
2. Kokousvirikailijoiden valinta
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Työjärjestyksen hyväksyminen
5. Jäsenmaksun ja kannatusmaksun hyväksyminen vuodelle 2025
6. Toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen vuodelle 2025
7. Yhdistyksen puheenjohtajan valitseminen ja hallituksen jäsenten nimeäminen seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi erovuoroisten tilalle.
8. Kahden tilintarkastajan ja kahden varatilintarkastajan valinta seuraavalle tilikaudelle
9. Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat
10. Kokouksen päättäminen

Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Hallitus

Medtronic

Unohda arvailu insuliinin annostelussa*

Älykäs monipistoshoidojärjestelmä
insuliinihoitoisille diabeetikoille



Älykkäässä monipistoshoidojärjestelmässä yhdistyvät jatkuvan glukoosinseurannan uusimmat innovaatiomme, Simplera™-erillissensorointijärjestelmä ja InPen™-järjestelmä.

- Tukee hoitoasi seuraamalla ja suosittelemalla insuliiniannoksia* sekä ilmoittamalla unohtuneista annoksista silloin, kun on tarve tehdä toimenpiteitä.
- Reaaliaikaiset glukoosiarvot, trendinuolet ja varoitukset auttavat sinua huomaamaan, kun lähestyt korkeita tai matalia.

Lue lisää: www.medtronic-diabetes.fi

* Annossuositukset laskettu terveydenhuollon ammattilaisen aloitusasetusten ja käyttäjien arvioiman hiilihydraattimäärän mukaan.

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

FI-CGM-2300023 © 2023 Medtronic. Kaikki oikeudet pidätetään. Medtronic, Medtronic, Medtronic-logo ja Further, Together ovat Medtronicin tavaramerkkejä. Kolmansien osapuolten tuotemerkit ovat omistajensa tavaramerkkejä. Kaikki muut tuotemerkit ovat Medtronic-yhtiön tavaramerkkejä.





Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Puheenjohtaja

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

Hallitus 2024

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.pirilä@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
www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Avoinna:

ma-ke 9.00 - 14.00
to 13.00 - 18.00
to 5.12.2024 9.00-14.00
Toimisto on suljettu 20.12.24 - 6.1.25

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 25 € / 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:

Outi Viljanen