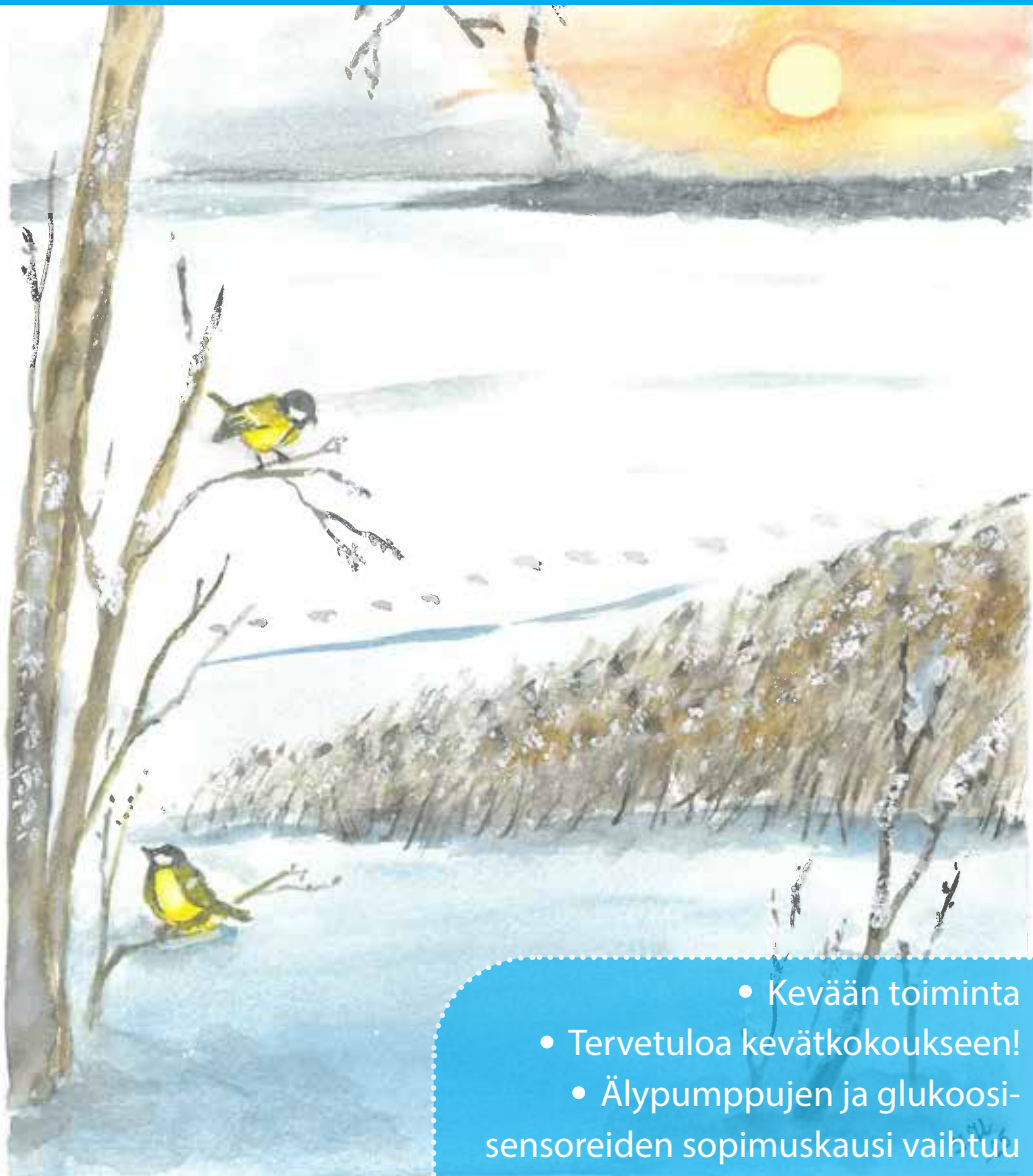


Trendi

Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti 1 | 2026



- Kevään toiminta
- Tervetuloa kevätkokoukseen!
- Älypumpujen ja glukoosi-sensoreiden sopimuskausi vaihtuu



Lääkäri

- Ajanvaraus 045 358 2505

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

Diabetesneuvonta

- Ajanvaraus 045 358 2505 maksuton



Jalkojenhoitaja

- Ajanvaraus 045 104 3155

60 €/65 €

Ravitsemusterapeutti

-Puhelin- tai etävastaanotto
- Ajanvaraus 045 348 3069

100 €



Mittaukset

diabetesneuvonnan yhteydessä

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**

FI66 5730 0821 0963 99

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

Myös yritys voi olla kannatusjäsen!

Muutokset mahdollisia!

PÄÄKIRJOITUS

Puheenjohtajan terveiset!

Hyvää alkanutta vuotta 2026! Mennyt vuosi 2025 on ollut aktiivista vaikuttamista. Samalla vuosi 2025 on ollut luopumisen aikaa, kun diabeteshoitajamme Outi Viljanen jäi eläkkeelle.

Yhdistyksemme yksi perustehtävä on auttaa, tukea ja tiedottaa. Lisäksi olemme myös vahva paikallinen ja alueellinen vaikuttaja. Olen pitänyt tätä vaikuttamistyötä ehkä yhtenä tärkeimpänä teemana puheenjohtajakaudellani. Tärkeää on vaikuttamistyö hyvinvointialueen suuntaan unohtamatta kuitenkaan yksittäistä ihmistä.

Myös hyvinvointialueiden johtajat ovat todenneet, etteivät alueet pärjää ilman sote-järjestöjä. Nyt tarvitaan tiivistä vuoropuhelua yhdistysten ja hyvinvointialueen kanssa. Yhdistyksenä olemme yhä enemmän terveyspalvelujen täydentäjä. Ohjaamme, tuemme ja tarjoamme osaamistamme. Olemme yrittäneet vaikuttaa hyvinvointialueen linjauksiin, miten diabetesta hoidetaan. Vaikutimme muun muassa tyypin kaksi diabeetikoiden veren-sokeriliuskosten saantiin hyvinvointialueellamme. Tavoitteena on, että jokainen saisi hoitotarvikkeita oman tarpeen mukaan. Olemme myös kumppanuuskeskusteluissa tuoneet esille omaa ennaltaehkäisevää toimintaamme.

Pirkanmaalla tyypin 2 diabetesta sairastaa noin 41 000 ihmistä. Onkin tärkeää, että pystymme vaikuttamaan tähän ryhmään. Samoin lasten ja nuorten esidiabetes on lisääntynyt. Hyvillä valinnoilla elämäntavoissa on iso merkitys hyvinvointiin ja diabetekseen. Sinä itse voit vaikuttaa omalta osaltasi omaan hyvinvointiisi ja jaksamiseen. Myös presidenttimme Alexander Stubb uudenvuoden puheessaan kannusti meitä omalla toiminnallaan vaikuttamaan. Onkin toivottavaa, että otamme vastuun myös itse omasta hoidosta ja hoitotasapainosta. Myös



"onkin toivottavaa, että otamme vastuun myös itse omasta hoidosta ja hoitotasapainosta."

valinnoillamme liikkumisen, syömisen ja muiden elintapojen suhteen on tärkeää.

Vaikuttaminen myös 1 tyypin diabeetikkojen hoitotasapainon saavuttamiseksi on tärkeää. Insuliinipumppujen saaminen kaikille niille, jotka sitä tarvitsevat pitää olla taattu. Huomioon on otettava samalla yksilöllinen hoito, mikä toiselle sopii, ei välttämättä sovi toiselle.

Diabeteshoitajamme Outi Viljanen jäi vuodenvaihteessa eläkkeelle. Outi palveli diabetesyhteisöämme yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Outi on saanut minuakin ohjata ja täydentää puutteellisia tietojani diabeteksestä ja muista asioista. Yhdistyksenä olemmekin useaan kertaan hakeneet valtakunnallista tunnustusta Outin tekemälle työlle. Olemme hakenneet muun muassa vuoden diabeteshoitajan tunnustusta. Tätä tunnustusta ei saatu, mutta Outin asiakkaat tietävät kyllä hyvän hoitajan arvon. Haluan kiittää Outia tekemästään arvokkaasta ja tärkeästä työstä. Toivotan itseni ja yhdistyksemme puolesta onnellisia eläkepäiviä. Kiitos Outi!

Jaakko Hyytinen
puheenjohtaja

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET



Pia Nykänen
toiminnanjohtaja

Vuodet vaihtuvat, mutta tietyt asiat yhdistyksessä etenevät yhdistyksen vuosikellon mukaan. Alkuvuodesta tehdään yhteenveto edellisen vuoden toiminnasta, tutkitaan tilastoja sekä tehdään tilinpäätöstä. Myös TrenDi-jäsenlehteä työstetään heti vuoden vaihteen jälkeen, vaikka lehti ilmestyykin vasta helmikuun alussa. Vuoden ensimmäinen jäsenlehti lähetetään kaikille jäsenille, mutta seuraavat vain jäsenmaksunsa maksaneille. Tammi-helmikuussa raportoidaan edellisen vuoden avustusten käyttö ja haetaan toimialueen kuntien avustuksia. Vuoden alussa myös varmistetaan kevään tapahtumat ja luennot sekä aloitetaan vähitellen suunnittelemaan loppuvuoden toiminta. Luentojen aiheita ja toimintaideoita voi esittää pitkän vuotta hallituksen jäsenille tai meille työntekijöille. Sääntömääräinen kevätkokous pidetään torstaina 12.3. kello 18.00 ja ennen kokousta on luento "Itsehoitolääkkeitä osana lääkitystäni". Luennon pitää Sammon Apteekin proviisori Laura Pantsar. Tervetuloa luennolle ja kevätkokoukseen!

Kesä on yhdistyksen toiminnassa yleensä aika hiljaista aikaa ja toimisto onkin kiinni yleensä heinä-elokuun vaihteessa. Tänä vuonna jalkajumppa- ja tasapainoryhmät jatkuvat toukokuun loppuun ja kesäkuussa on perinteinen lasten liikuntaleiri 9–12-vuotiaille. Kesän aikana suunnitellaan jo kovaa vauhtia seuraavan vuoden toimintasuunnitelmaa ja talousarviota sekä kootaan syksyn jäsenlehtien sisältöä.

Syyskuussa toiminta taas vilkastuu, kun vertaisryhmät palaavat kesätauolta, myös luentoja ja tapahtumia on. Syksyllä haetaan hyvinvointialueen kumppanuusavustusta ja Stean kohdennettua toiminta-avustusta sekä valmistaudutaan syyskokoukseen. Toimintavuosi päättyy perinteiseen joulukahviin. Tämmöinen on lyhykäisydessään yhdistyksen toimintavuosi meidän työntekijöiden näkökulmasta, mutta mukaan mahtuu myös yllätyksiä ja monia muuttuvia tekijöitä.

Vuosi 2025

Viime vuosi oli muutosten vuosi yhdistyksessä. Yhdistyksen nimi vaihtui Diabetes Pirkanmaa ry:ksi ja myös yhdistyksemme diabeteshoitaja eläköityi vuoden vaihteessa. Pirkkalassa aloitti uusi diabeteskerho, joka on tarkoitettu sekä tyyppin 1 että 2 diabeetikoille sekä heidän läheisilleen. Vastaavaa toimintaa emme saaneet aloitettua Kangasalla, eikä Nokialla. Myös perhekerho saatiin muutaman hiljaisen vuoden jälkeen toimimaan, kiitos siitä Jonnalle! Osallistuimme moniin hyvinvointi- ja liikuntatapahtumiin sekä järjestimme yleisöluentoja. Muutamia tapahtumia peruuntui vähäisen ilmoittautumismäärän takia. Kaiken kaikkiaan tavoitimme yli 5 000 henkilöä vuoden aikana. Kiitos kaikille osallistujille! Muistathan ilmoittautua ajoissa tapahtumiin, näin varmistetaan parhaiten tapahtuman toteutuminen!

Vuosi 2026

Saamme säännöllisesti kysymyksiä toimitilamme tilanteesta, sen suhteen ei ole edelleenkaan mitään uutta kerrottavaa. Toivotaan, että

saamme asiaan mahdollisimman pian ratkaisun ja voisimme suunnitella toimintaamme pidemmällä aikavälillä. Tiedotamme asiasta heti, kun tiedämme enemmän.

Toinen asia, mitä on myös kysely, on diabeteshoitaja. Uuden diabeteshoitajan etsiminen on aloitettu ja tavoitteena on, että uusi hoitaja aloitaisi maaliskuun alussa. Jorma Lahtela jatkaa lääkärinäme näillä näkymin kesään 2026.

Yhdistys sai joulukuussa ennako päätöksen Stean kohdennetusta toiminta-avustuksesta. Avustusta käytetään diabeetikoiden ja heidän läheisten ohjaukseensa ja neuvontaan sekä tiedottamiseen. Tammikuussa odotamme päätöstä hyvinvointialueen kumppanuusavustuksesta.

Vuodelle 2026 on luvassa monenlaista toimintaa: yleisöluentoja, vertaisryhmiä, kerhoja sekä liikunta- ja toimintakokeiluja. Keväällä kokeilemme myös uusia toimintamuotoja. Helmikuussa alkaa vertaistuellinen chat ja maaliskuussa kirjoittajapiiri. Kevät tuo mukanaan uuden kehon ja mielen hyvinvointiin keskittyvän tapahtumaillaan. Tarkoituksena on tuoda esiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sanomaa, sekä nostaa esiin terveysjärjestökentän paikallista toimintaa. Tiedot tapahtumasta tulee yhdistyksen nettisivuille helmikuun aikana. Kiinnostuitko?

Voit myös ilmoittautua vapaaehtoiseksi ja tulla esittelemään yhdistyksen toimintaa esimerkiksi Tays keskussairaalan OLKA-pisteelle tai voit toimia vertaisryhmän vetäjänä. Millainen vapaaehtoistyö sinua kiinnostaa?

Syyskokouksessa yhdistyksen jäsenmaksuksi hyväksyttiin 26 euroa. Yhdistykselle jää tuosta summasta 17 euroa, sillä yhdeksän euroa menee Diabetesliitolle muun muassa jäsenrekisterin ylläpitokuluihin. Jäsenmaksutulot ovat yksi merkittävä tulon lähde yhdistyksen toiminnan kannalta. Jäsenille tullaan järjestämään maksullisten tapahtumien lisäksi maksuttomia tapahtumia ja toimintaa. Jalkojenhoitaja Leena Kakon jalkohoidosta saa viiden euron jäsenalennuksen. Jäsenet saavat myös mittauksista, toimistomaksuista ja ostoksista alennusta. Ilman jäseniä ei olisi yhdistystä, eikä toimitilaa, josta saa neuvoja ja ohjausta. Muistathan siis maksaa jäsenmaksusi!

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kiitos Outi!



Potilaat, yhdistyksen hallitus ja toimiston porukka toivottavat haikein mielin ihania eläkepäiviä pitkäaikaiselle diabeteshoitajallemme Outi Viljaselle!

Tasapainoa tulee harjaannuttaa päivittäin!

Suomessa kaatumisia sattuu vuosittain vähintään 500 000, ja joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkin asteisen vamman. Yli 65-vuotiaista joka neljäs, yli 70-vuotiaista joka kolmas ja yli 80 vuotta täyttäneistä joka toinen kaatuu vuosittain (Salari ym. 2022). Onneksi tasapainon kehittäminen ei ole koskaan myöhäistä!

Tarvitsemme tasapainoa kaikissa päivittäin tapahtuvissa toiminnoissa, ja hyvä tasapainokyky onkin turvallisen liikkumisen perusta. Liikkeelle lähtö, liikkeiden aloitus ja lopetus sekä itse liikkuminen vaativat tiettyä vartalon hallintaa ja tasapainoa. Myös äkkinäiset suunnanmuutokset vaativat tasapainoa. Ryhdillä ja lihastasapainolla on iso merkitys tasapainon hallinnassa.

Tasapaino on yksilöllinen ominaisuus kuten kaikki muutkin fyysiset ominaisuudet. Myös muutokset tasapainon kehityksessä ovat yksilöllisiä. Ikä, erilaiset sairaudet, painonmuutokset, ryhdin muuttuminen, kipu, vireystila, lääkkeiden käyttö, liikunnan harastaminen tai liikkumattomuus vaikuttavat tasapainoon. Tasapainon hallinta on parhaimmillaan 20–30-vuotiaana, ja se alkaa heikentyä normaalisti 40 ikävuoden jälkeen. Noin 60-vuotiaana heikkeneminen kiihtyy.

Tasapaino jaetaan staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan kykyä ylläpitää haluttu asento pitkäaikaisesti paikallaan. Hyvällä ryhdillä on voimakas merkitys staattiseen tasapainon hallintaan. Dynaamisella tasapainolla taas tarkoitetaan kykyä säilyttää tasapaino liikkeen aikana ja hyvä liikehallinta on avainasemassa dynaamisessa tasapainon säilyttämisessä.

Tasapainoa tulee harjaannuttaa päivittäin!

Tasapaino on ylläpidettävä ominaisuus eli se heikkenee, mikäli ei saa harjaannusta päivittäin. Motoriset taidot opitaan lapsuusiässä, mutta tasapainoa ja kehonhallintaa voi harjoittelulla parantaa läpi elämän eli koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa tasapainoharjoittelua! Päivittäiset askareet, joihin liittyy kumartelua, kurkottelua ja kääntyilyä ovat hyvää tasapainoharjoittelua.

Liikkumisen suosituksen mukaan 18–64-vuotiaiden tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi ainakin kaksi kertaa viikossa. Yli 65-vuotiaiden tulisi suosituksen mukaan harjoittaa lihasvoimaa, notkeutta ja tasapainoa ainakin kaksi kertaa viikossa. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja niille, jotka ovat kaatuilleet. On hyvä muistaa, että tasapainoa tulee harjoittaa, vaikka tasapainon ylläpitämisessä ei vielä olisi havaittavaa heikkenemistä.

Tasapainoharjoittelulla parannetaan kehon hallintaa sekä turvataan pystyessä pysyminen arjen vaihtelevissa tilanteissa. Harjoittelun tavoitteena on parantaa taitoa ylläpitää erilaisia asentoja paikalla ollessa ja liikkeessä sekä reagoida nopeasti ulkoisille tasapainoa horjuttaville ärsykkeille. Tavoitteena on myös ennaltaehkäistä kaatumista ja luunmurtumia. Hermosto oppii toimimaan tehokkaammin välittömästi liikettä toistettaessa. Pidempiaikaiset harjoitusvaikutukset alkavat näkyä neljän viikon jälkeen.

Kaikenlainen liikkuminen on hyväksi!

Kaikenlainen liikkuminen on hyväksi tasapainolle. Erilaisten liikkeiden yhdistäminen, liikenopeuksien vaihtelu ja erilaisilla alustoilla liikkuminen tuovat haastetta liikkumiseen. Monet liikuntalajit ja -muodot, kuten epätasaisessa maastossa liikkuminen, hiihtäminen, tanssiminen tai pallopelit kehittävät tasapainoa. Myös monet koti- ja puutarhatyöt kehittävät tasapainoa. Itämaiset liikuntamuodot kuten taido ja jooga sekä kotimainen terveysliikuntamuoto asahi, kehittävät tehokkaasti asennonhallintaa ja sopivat hyvin myös iäkkäiden liikuntamuodoiksi.

Hyvä alaraajojen lihasvoima ja liikkuvuus lisäävät liikkumisvarmuutta sekä helpottavat muun muassa tuolista nousemista ja kävelyä portaisa. Tasapainon ja ketteryyden harjoittaminen taas ehkäisee kaatumistapaturmia ja rohkaisee lähtemään liikkeelle. Hyväkuntoisia vatsa-, selkä- ja jalkalihaksia kannattaa tavoitella, sillä ne pitävät pystyssä vaativissakin tilanteissa.

Lihasten venyttelyllä tasapainotetaan kehon symmetriaa ja asentoa, lisätään nivelten liikkuvuutta, pidetään yllä ryhtiä ja lisätään liikkeiden sujuvuutta. Liikettä aikaansaavia lihaksia tulisi vahvistaa, koska ne yleensä väsyvät helposti ja niillä on taipumusta heikkouteen. Asentoa ylläpitäviä lihaksia taas tulisi venyttää, koska niillä on taipumusta kireyteen.



Kotona voit tehdä seuraavia harjoituksia:

Tandemseisonta

Seiso jalat peräkkäin niin, että edessä olevan jalan kantapää koskettaa takana olevan jalan varpaita. Seiso hetki säilyttäen tasapaino. Vaihda sitten toinen jalka eteen. Voit vaikeuttaa liikettä niin, että pidät silmät kiinni.

Tandemkävely

Kuvittele, että lattiaan on piirretty viiva, jota pitkin kävelet eteenpäin. Astu niin, että etummaisen jalan kantapää koskettaa takana olevan jalan varpaita. Voit vaikeuttaa liikettä niin, että kävelet takaperin tai silmät kiinni.

Yhdellä jalalla seisominen

Seiso jalat noin lantion levyisessä asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Nosta toinen jalka irti hieman lattiasta. Seiso hetki yhdellä jalalla säilyttäen tasapaino. Tee sama toisella jalalla. Voit vaikeuttaa liikettä niin, että pidät silmät kiinni.

Tasapainoharjoittelu vaatii rauhallisuutta ja keskittymistä!



KANGASALA

Kuhmalahden diabeteskerho

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

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

Kangasalan diabeteskerho

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

Ke 4.3. klo 17.30

Paikkana Kangasalan pääkirjasto, Suppa-ryhmätila, Keskusaukio 2.
Tervetuloa mukaan!



NOKIA

Yleisöluento

Muistisairaudet

apteekkari Virpi Sundqvist, Nokian 1. Apteekki

Ke 11.3.2026 klo 18.00–19.00

Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali

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

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa, Nokian 1. Apteekki ja Pirkan opisto.

Nokian diabeteskerho

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

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



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.

Kevätkauden kokoontumiset 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 20.4. klo 18.00

Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 D 55, Pirkkala.
Tiedustelut: Paavo Rantala, p. 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi.

Pirkkalan diabeteskerho

Kevään 2026 kokoontumiset maanantaisin 2.2., 16.3., 13.4. ja 11.5. klo 17.00
Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2

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

Yleisöluento

Askel kerrallaan - liikunnan voima diabeteksen hallinnassa

luennoitsijana fysioterapeutti Pia Nykänen
To 12.2.2026 klo 18.00–19.00

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, kokoustila
Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkan opiston YouTube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.
Järjestäjät Diabetes Pirkanmaa ja Pirkan opisto.

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

16.2. Terveysliikuntakoordinaattori Eeva Manninen: Pysytään pystyssä ja tuolijumppa

16.3. Treenataan aivoja!

20.4. Levyraati vanhojen hittien tahtiin

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

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.

Kerho kokoontuu Kohtaamispaikka Otsossa, Virtaintie 36.

Tiedustelut: Kaija Koivumäki, puh.044 584 6473.

Tiedot kokoontumisista Suomenselän Sanomien muistilistalla, Diabetes Pirkanmaan digitaaliosuudessa 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.

Kevätkauden 2026 tapaamiset perjantaisin **6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 17.4., 15.5., 5.6., 3.7., 17.7., 7.8., 21.8. klo 10.00–12.00.**

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

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

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

Tervetuloa vertaistukiryhmän tapaamisiin!



TAMPERE

VERTAISTUKI – vai VERTAISTOIMINTA?

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 tapaamiset keskiviikkoisin **18.2., 18.3., 15.4. ja 13.5. klo 17.00**

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloa ja huolia aktiiviseen ryhmään!

Kevätkauden tapaamiset torstaisin **12.2., 26.3. ja 23.4. klo 16.00.**

Keskustelukerho

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle torstaisin klo 14.00!

Kokoontumiset torstaisin klo 14.00.

Käsityöhuromos

Ota keskeneräinen työ mukaan tai hae kerhosta inspiraatiota uusiin kuvioihin. Mukavaa seuraa ja mielenkiintoisia keskusteluja kahvikupin ääressä! Kokoontumiset tiistaisin klo 14.00. Ei tapaamista 3.2.

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Kevätkauden tapaamiset torstaisin **19.2., 19.3., 9.4. ja 21.5. klo 17.00.**

Perhekerho

Perhekerhon vuoden 2026 kevään tapaukset lauantaisin 7.3. ja 11.4. klo 14.00
Diabetes Pirkanmaa ry:n tilat, Lähteenkatu 2–4, Tampere

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 kohtaamispaikka, jossa keskustellaan jokapäiväisistä iloista ja huolista rennossa ilmapiirissä.

Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Lisätiedot: Jonna Halmetoja, jonna.halmetoja@hotmail.com.

Lasten liikuntaleiri 9–12-vuotiaille

Varalan Urheiluoipisto 12.-14.6.2026.

Leirillä liikuntaan monipuolista sisällä ja ulkona. Tarkempi leiriohjelma lähetetään leiriläisille kaksi viikkoa ennen leiriä.

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

Vapamuotoinen hakemus tulee lähettää 1.5.2026 mennessä sähköpostilla pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi

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

UUTTA!

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

Chat toteutetaan Tukinetissä ja linkki löytyy nettisivuiltamme.

Ajankohdat: torstaisin **19.2., 19.3., 23.4. ja 21.5. klo 18.00–19.30.**

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.

Ma 2.3.–30.3.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 12,50 €/5 kertaa, muille 26 €/5 kertaa.

Sitovat ilmoittautumiset 16.2.2026 mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ke 25.3.–22.4.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 12,50 €/5 kertaa, muille 26 €/5 kertaa.

Sitovat ilmoittautumiset 11.3.2026 mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ma 20.4.–20.5.2026 klo 14.00–14.45 (6 kertaa)

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 15 €/6 kertaa, muille 30 €/6 kertaa.
Sitovat ilmoittautumiset 6.4.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ke 29.4.–27.5.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 12,50 €/5 kertaa, muille 26 €/5 kertaa.

Sitovat ilmoittautumiset 15.4.2026 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 tasapainohar-

joitteita sekä alaraajojen lihasvoimaa vahvistavia liikkeitä. Tavoitteena on parantaa tasapainoa, lisätä liikkumisen varmuutta ja ehkäistä kaatumisia. Liikkeet tehdään tuolilla istuen ja seisten. Mukaan mahtuu 10 henkilöä/ryhmä.

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

Ti 3.3.–31.3. klo 12.00–12.45 (5 kertaa)
Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

Hinta: jäsenille 12,50 €/5 kertaa, muille 26 €/5 kertaa

Sitovat ilmoittautumiset 17.2.2026 mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ti 21.4.–26.5. klo 12.00–12.45 (6 kertaa)

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Hinta: jäsenille 15€/6kertaa, muille 30€/6kertaa.

Sitovat ilmoittautumiset 7.4.2026 mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Muutokset mahdollisia!

VENYTTELY & RENTOUTUS TUNTI

Ti 10.3. klo 16.30–17.20 (50 min)

Juhlatalo Tapiola, Karhunkatu 71
Hinta: jäsenille 12 €, muille 26 €

Tunti sisältää kevyen alkulämmittelyn, liikkuvuus- ja venyttelyosion ja ohjatun loppurenoutuksen. Tunti toteutuu, mikäli ilmoittautuneita 12.

Sitovat ilmoittautumiset 24.2.2026 mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

LUENNOT

Naisen uni

- unen rakenne ja näkökohtia naisen uneen
LT, korva-, nenä ja kurkkutautien erikoislääkäri,
unilääkäri Eeva Löfgren

Ke 18.3.2026 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, auditorio, Sammonkatu 2 ja suorana verkkoluentona työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Uniyhdistys, Pirkanmaan Kilpi, Pirkanmaan Luustoyhdistys, Pirkanmaan Selkäyhdistys, Tampereen Seudun Atopiyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto.

Ravitsemuksen hyvät ja pahat rasvat – ota haltuun arjen terveelliset valinnat!

Marja Vakkuri, TtM, laill. ravitsemusterapeutti, Ravintoraisio Oy

Ti 21.4.2026 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, auditorio, Sammonkatu 2 ja suorana verkkoluentona työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Sydänyhdistys, Ravintoraisio Oy/ Benecol ja Tampereen seudun työväenopisto.

TAPAHTUMAT

Taysin OLKA-piste

Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esitelyä OLKA-pisteellä. Tervetuloa kyselemään ja keskustelemaan!

OLKA-pisteen teemapäivät Tays keskussairaala

To 5.3. klo 10.00–13.00 aivoterveys

Ti 9.6. klo 10.00–13.00 autoimmunisairaudet

Tays psykiatria

To 12.3. klo 13.00–16.00

OLKA-pisteen teemapäivät Tays keskussairaala

112-päivän tapahtuma Koskikeskuksessa

Ke 11.2. klo 15.00–17.00

Koskikeskuksen keskusaukio

Ohjelmassa:

- Matalan verensokerin oireet ja ensiapu
- Anafylaksian ensiapu
- Verenpaine ja aivoterveys

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys ja AVH-yhdistys Pirkanmaa.

Tyyppin 2 diabeteksen ensitietopäivä

Mitä kuuluu omahoitoon? Miksi verenpaineen, suun tai jalkojen hoito on tärkeää diabeteksen hoidossa? Miksi ja milloin mittana verensokeria? Mitä labra-arvot kertovat?

Jos olet hiljattain sairastunut diabetekseen, tule mukaan kuulemaan, kysymään ja keskustelemaan!

Ma 16.2. klo 17.30–19.00

Diabetes Pirkanmaan tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Ilmoittautumiset 9.2. mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi
Ensitietopäivä on maksuton. Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.

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

Mitä tyyppin 1 diabetes tarkoittaa?

Miten arvioin hiilarit?

Miten pistän insuliinia?

Mikä on glukosisensori tai insuliinipumppu?

Miten toimin, kun verensokeri laskee?

Ma 2.3. klo 17.30–19.00

Diabetes Pirkanmaan tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Ilmoittautumiset 23.2. mennessä
p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

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

Lääkehoidon päivän luento

To 12.3.2026 klo 17.00

Diabetes Pirkanmaan tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

”Itsehoitolääkkeet osana lääkitystäni”, proviisori Laura Pantsar, Sammon Apteekki.

Kevätkokous

To 12.3.2026 klo 18.00.

Diabetes Pirkanmaan tiloissa, Lähteenkatu 2–4. Kahvitarjoilu!

LUENTO

Testamentti ja edunvalvontavaltuus

OTM, juristi Sanni Perälä, Asianajotoimisto Annia Oy

To 26.3.2026 klo 14.00

Diabetes Pirkanmaa toimitilat, Lähteenkatu 2–4.

UUTTA!

Kirjoittajapiiri alkaa maaliskuussa

Haluaisitko laittaa ajatuksia, tunteita tai tarinoita paperille? Pyrkiikö runo ilmoille, vai oletko ajatellut kirjoittava omasta elämästäsi jälkipolville?

Kirjoittajapiiri aloittaa tapaamisensa maanantaina 9.3.2026. Kokoontumiset ovat yhdistyksen toimistolla maanantaisin klo 16.00–18.00 toukokuun puoliväliin asti. Piiriä vetää toimittajan ja mediaopettajan töistä eläköitynyt Pia Sivunen.

Kirjoittajapiirissä tehdään kirjoitusharjoituksia, luetaan syntyviä tekstejä ja annetaan kannustavaa palautetta. Piiriin mahduu 6 kirjoittamisesta kiinnostunutta.

Paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä, joten ilmoittaudu Pia Sivuselle saman tien, kuitenkin viimeistään 12.2. sähköpostiin sivunenpianaulikki@gmail.com.

PYSY AJAN TASALLA!

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

www.diabetespirkanmaa.fi

KOKOUSKUTSU

Diabetes Pirkanmaa ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Torstaina 12.3.2026 klo 18.00
yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §9 mukaiset asiat. Yhdistyksen säännöt ovat nähtävistä yhdistyksen nettisivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.

Asialista:

- Kokouksen avaus
- Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi äänenlaskijaa
- Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
- Hyväksytään kokouksen työjärjestys
- Esitetään vuoden 2025 vuosikertomus, tilinpäätös ja tilintarkastajien tarkastuskertomus
- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille
- Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat
- Kokouksen päättäminen

Tervetuloa!

Kahvitarjoilu!

Kuinka hävitän käytetyt diabetes-tarvikkeet



Lähde: Fimlab.fi

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

Sensorin asettimet, insuliinipumpun letkut (ilman neulaa), tyhjät insuliinikynät ja -säiliöt
Sensorin asetin on muovia ja sisältää pienen metallijousen. Asettimen voi laittaa kodin sekajäteastiaan. Insuliinipumpun letkut, joissa ei ole neulaa sekä tyhjän insuliinikynän ja insuliinisäiliön voi laittaa kodin sekajäteastiaan.

Lajittele kartonkikeräykseen Kartokiset pakkauslaatikot.

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

Vie apteekkiin Insuliinikynäneulat, ruiskut, insuliinipumpun kanyylit ja pistolaitteen neulat (lansetit) Kaikki neulan sisältävät tuotteet tulee viedä apteekkiin. Insuliinikynäneulat, insuliinipumpun kanyylit ja pistolaitteen neulat (lansetit) voi kerätä kotona kovaseinäiseen, suljettavaan astiaan. Näitä ovat esimerkiksi tyhjät muovipullot tai lasipurkit, joissa on kierrettävä korkki tai kansi. Hyvin suljettu keräysastia tulee viedä apteekkiin erillään muusta lääkejätteestä. Vajaat ja tädyt insuliinikynät Jos insuliinikynissä tai säiliöissä on insuliinia, ne viedään apteekkiin.

Huom! Insuliinia ei saa tyhjentää viemäriin tai roskakoriin.

Vie sähkö ja elektroniikkalaitteiden kierrätykseen

Verensokerisensorit ja verensokerimittarit.

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

OmniPod-pumput

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

Tiesitkö?

Yksityisen lääkäriaseman lähetteellä voit käydä Fimlabissa, mikäli lähetteessä olevat tutkimukset ovat siellä tarjolla.

Voit lähettää ennakolta kuvan lähetteestä osoitteeseen fimlab.laboratoriot@fimlab.fi tai soittaa numeroon 010 808 515.

KEHONKOOSTUMUSMITTAUS

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

Kehonkoostumusmittauksessa mitataan:

- paino
- painoindeksi (BMI)
- perusaineenvaihdunta
- rasvaprosentti
- rasvan massa
- rasvaton massa
- lihmassa
- 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 tulkinnan ja ohjauksen. Mittaus ei sovellu sinulle, jos sinulla on sydämen-tahdistin tai jokin muu sisäinen lääkinnällinen sähkölaite!

Varaa aika numerosta 050 576 3313 tai poikkeä käymään!



Diabetes Pirkanmaa ry järjestää jo perinteeksi muodostuneen liikuntaleirin 9–12-vuotiaille lapsille Varalan Urheiluopistolla 12.-14.6.2026. Leirillä liikutaan monipuolista sisällä ja ulkona. Leirillä on mukana diabeteshoitaja ja yöhoitaja.

Leiriläisen omavastuu hinta on 160 euroa. Hinta sisältää täysihoiton ja liikuntaohjelman.

Vapaamuotoinen hakemus tulee lähettää 1.5.2026 mennessä sähköpostilla pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi

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



Älypumppujen ja glukosisen- soreiden sopimuskausi vaihtuu

Teksti ja kuva: Kaisa Lehtonen, palvelukoordinaattori Fimlab Laboratoriot Oy

Fimlab Laboratoriot Oy on kilpailuttanut Pirkanmaan hyvinvointialueen käyttöön tulevat älypumppujärjestelmät ja kudosgluukosensorit. Hankinnasta on tehty hankintapäätös. Fimlab on solminut valituksi tulleiden diabeteslaitte- ja tarviketoimittajien kanssa hankintasopimukset neljän vuoden sopimuskaudeksi. Hankintasopimuksissa diabeteslaitetoimittajat on sitoutettu vastaamaan myös diabeteslaitteisiin liittyvien pilvipalveluiden tietosuojasta.

Fimlab toteutti ennen kilpailutusta kesällä 2024 käyttäjäkyselyä diabeteslaitteita käyttäville. Kyselyn perusteella todettiin, että diabeteslaitteiden käyttäjät ovat moninainen ryhmä eri-ikäisiä ja erilaisissa tilanteissa olevia henkilöitä, joilla on erilaisia diabeteslaitteisiin kohdistuvia tarpeita. Hankinnan tavoitteena oli mahdollistaa riittävän laaja laitevalikoima kattamaan laajan potilasjoukon tarpeet. Käyttäjäkyselyn pohjalta laadittiin yhdessä diabetesammattilaisten kanssa kilpailutuksen kriteerit hankittavien älypumppujärjestelmien ja kudosgluukosensoreiden ominaisuuksille. Uuden kilpailutuksen myötä sopimustuotteiden valikoima älypumppujärjestelmien ja glukosinseurantajärjestelmien osalta on laajentunut. Hoidollisen päätöksen soveltuvan diabeteslaitteen valinnasta tekee hoidosta vastaava yksikkö yhdessä potilaan kanssa.

Uuden sopimuskauden tuotteiden käyttöön siirrytään ensin uusissa järjestelmän aloituksis-

sa. Insuliinipumppujen ja/tai glukosinseurantajärjestelmien vaihdot ajoitetaan pidemmälle ajanjaksolle huomioiden laitteiden takuunalainen käyttöikä sekä hoidollinen tarve. Turvallisen laitteen käytön varmistamiseksi, hoitoyksikkö antaa ohjauksen uuden järjestelmän käyttöön sekä päivittää hoitosuunnitelman ja hoitotarvikelähteen.

Glukosisensoreiden ja insuliinipumpputarvikkeiden hoitotarvikejakelussa ei tapahdu muutoksia. Sensorit ja insuliinipumpputarvikkeet jaellaan Pirkanmaan keskitetyn hoitotarvikepalvelun kautta kuten aiemminkin.

Uudet glukosisensorit

Hankinnassa tuli valituksi jo käytössä olleiden glukosinseurantajärjestelmien lisäksi kolme uutta glukosinseurantajärjestelmää: Mediq Suomi Oy:ltä CareSens Air ja DiaExpert glukosinseurantajärjestelmät ja Roche Diagnostics Oy:ltä Accu-Chek SmartGuide glukosinseurantajärjestelmä. CareSens Air ja DiaExpert sensoreiden käyttöaika on 15 vuorokautta ja järjestelmissä on matalan ja korkean glukosiarvon hälytykset. Accu-Chek SmartGuide sensorin käyttöaika on 14 vuorokautta ja järjestelmässä on matalan ja korkean glukosin hälytysten lisäksi lisäominaisuutena glukosiennusteet.

Uudet glukosinseurantajärjestelmät, joita ei aiemmin ole ollut alueella käytössä, koekäyte-

tään loppuvuoden 2025 aikana ennen laajamittaisen käytön aloitusta. Nykyisten glukosiseurantajärjestelmän käyttäjien mahdolliset glukosinseurantajärjestelmien vaihdot arvioidaan vuosikäyntien yhteydessä.

Vinkkejä sensorin käyttäjälle

Sensoreiden käyttöajat ovat pidentyneet ja tämä saattaa tuoda haasteita sensorin pysymiseen ihosta koko käyttöjakson ajan. Alla muutamia vinkkejä, miten sensorin kiinni pystymistä voi parantaa:

1. Valmistele iho huolellisesti ennen asennusta

Pese iho saippualla ja kuivaa iho ennen sensorin kiinnittämistä. Vältä rasvoja tai voiteita kiinnitysalueella. Poista tarvittaessa karvat kiinnitysalueelta, jotta teippi tarttuu paremmin.

Paina sensorin kiinnitysteippi tiukasti ihoa vasten asennuksen jälkeen.

Vältä sensorin kastelua heti asennuksen jälkeen.

2. Suojaa sensoria käyttöjakson aikana

Asenna sensori olkavarren takaosaan, jossa sensori on paremmin suojassa mahdollisilta osumilta esimerkiksi ovenpieliin.

Pukeudu tai riisu varoen, jotta vaatteet eivät vedä sensoria irti.

Kuivaa iho taputteleamalla peseytymisen ja uinnin jälkeen. Osassa sensoripakkauksia tulee mukana lisäteippi. Asenna lisäteippi vasta käyttöjakson puolesta välissä, jos sensorin varsinainen teippi alkaa irrota.

3. Huomioi erityistilanteet

Jos sensorin ennenaikaisen irtoamisen riski on tavalista suurempi, harrastat esimerkiksi kontaktilajeja, intensiivistä liikuntaa tai uit ja saunot paljon, lisäteippien käyttö sensorin päällä voi auttaa varmistamaan, että sensori pysyy paikallaan koko käyttöjakson ajan. Lisäteippejä tai suojasidoksia on mahdollista hankkia omakustanteisesti esimerkiksi diabetesarvikkeita myyvistä verkkokaupoista tai apteekista.

Glukosinseurantajärjestelmän turvallisen käytön varmistamiseksi noudata aina valmistajan ohjeita sensorin käytöstä. Jos sensorin antama arvo vaikuttaa epäluotettavalta tai on ristiriidassa oireidesi kanssa, tulos kannattaa aina tarkistaa sormenpäämittauksella.

Jos sensori lakkaa toimimasta ennen käyttöjakson päättymistä tai antaa virheellisiä lukemia, tee reklamaatio toimittajalle. Reklamaation tekeminen on tärkeää, jotta valmistaja voi tutkia vian syyn. Reklamaatioiden avulla valmistajat voivat parantaa tuotteiden laatua ja saavat tiedon mahdollisesti viallisista tuotte-eristä. Useammilla toimittajilla on verkkosivuillaan sähköinen lomake, jolla voi tehdä reklamaation. Toimittajien verkkosivuilta löytyvät myös asiakaspalveluiden yhteystiedot, joihin voi olla yhteydessä sensoreihin liittyvissä ongelmatilanteissa.

Annia
ASIANAJOTOIMISTO

Asianajotoimisto,
joka hoitaa asiiasi
tehokkaasti,
ihmisläheisesti ja
selkokielellä.

PALVELUMME:

- Perheoikeus
- Työoikeus
- Yritys juridiikka
- Riita- ja rikosasioiden oikeudenkäynti
- Asiakirjojen laadinnat
- Ja paljon muuta...

Kuka hoitaa asioitasi, jos et itse pysty?

Tule kuuntelemaan asiantuntijan
luentoa testamentista ja
edunvalvontavaltuutuksesta!

Torstai 26.3.2026 klo 14.00

Diabetes Pirkanmaa toimitilat,
Lähteenkatu 2-4

Luennolla kuulet ymmärrettävästi:

- miksi avioliitto ei yksin riitä turvaksi
- milloin testamentti on erityisen tärkeä
- kuka hoitaa asioitasi, jos et itse pysty

Tilaisuus on maksuton.

Olemme aina asiallasi.
www.annia.fi

Suun omahoito

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

Hyvällä omahoidolla pystyt ennaltaehkäisemään suun ja hampaiden tulehduksia ja sairauksia. Hyvä suun terveys on yhteydessä koko kehon hyvinvointiin ja on olennainen osa yleisterveyttä.

- ✓ Puhdista hampaat fluorihammastahnalla ja pehmeällä hammasharjalla aamuin illoin.
- ✓ Puhdista hammasvälit päivittäin hammaslangalla, hammasväliharjalla tai harjatikulla. Hammasimplantit ja siltarakenteet on myös tärkeää puhdistaa päivittäin niille tarkoitettulla Super floss –langalla.

✓ Puhdista hammasproteesit päivittäin vedellä, astianpesuaineella/nestesaippualla ja proteesiharjalla.

✓ Suosi säännöllistä ateriarytmiä ja vältä napostelua aterioiden välillä. Juo aterioiden välillä vettä. Hampaat kestävät 5–6 happohyökkäystä päivässä.

✓ Vältä sokeripitoisten juomien ja välipalojen tiheää käyttöä.

✓ Ksylitolipastillin tai –purukumin nauttiminen ruokailun jälkeen on suositeltavaa. Ksylitoli katkaisee ruoan aiheuttaman happohyökkäyksen. Happohyökkäys tapahtuu lähes aina syömisen ja juomisen aikana. Happohyökkäyksessä suun bakteerit tuottavat hiilihydraateista ja

sokereista hampaalle haitallista happoa, jolloin hampaan pinnalta liukenee mineraaleja. Bakteerit eivät kuitenkaan pysty käyttämään ksylitolia ravinnokseen, jolloin hampaalle haitallista aineenvaihdutatuotetta ei synny. Ksylitoli ehkäisee reikiintymistä vähentämällä reikiintymistä aiheuttavien bakteerien, kuten Streptococcus mutansin määrää.

✓ On tärkeää käydä säännöllisesti hammas-tarkastuksissa, jotta suun tulehdukset ja sairaudet voidaan huomata ja hoitaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tarkastusten yhteydessä voidaan määrittää yksilöllisesti sopiva ylläpitohoitaväli. Ylläpitohoidoissa poistetaan hampaan pinnoilta tulehdusta aiheuttavat bakteeripeitteet, kuten plakki ja hammaskivi. Lisäksi suun terveydenhuollon ammattilaiset opastavat ja auttavat sinua valitsemaan juuri sinulle sopivat suunhoitotuotteet ja -välineet.

Suun omahoito



Hampaiden harjaus aamuin illoin fluorihammastahnalla



Proteesien puhdistus päivittäin



Hammasvälien puhdistus päivittäin



Säännöllinen ateriarytmi ja janojuomana vesi



Ksylitolipurukumi tai -pastilli katkaisee aterian jälkeisen happohyökkäyksen

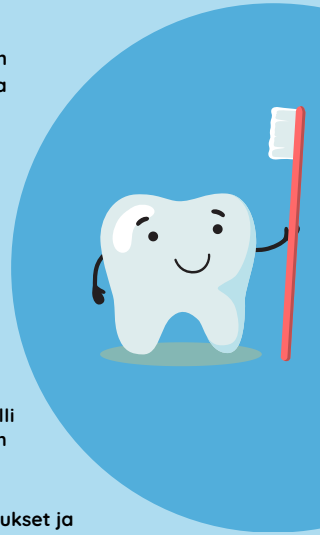


Säännölliset hammastarkastukset ja ylläpitohoito

Lähteet



Savonia amk, suuhygienistin tutkin-to-ohjelma Aino Lehto, Lotta Feldt ja Riikka Pelkonen 2024



SAVONIA

ammattikorkeakoulu
Tampereen
Diabetesyhdistys ry



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 määrillä 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 & vastuuvapauselekkeet: 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.



Diabetes Pirkanmaa ry

diabetespirkanmaa.fi

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.pirilä@hotmail.com

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

Pia Sivunen (Tampere)
sivunenpianaulikki@gmail.com

Diabetes Pirkanmaa ry

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

Avoinna

ma-ke 9–14
to 13–18
Suljettu perjantaisin

Toiminnanjohtaja Pia Nykänen

050 576 3313
pia.nykanen@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- tai luottokortti. Oven eteen voi pysäköidä vain liikkumisesteisen 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: 3500 kpl

Kannen kuva:

Irma Huovinen