

Trendi

Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti 3 | 2026



- Terveiset lasten liikuntaleiriltä
- Syksyn toimintaa
- Ravitsemuksen hyvät ja pahat rasvat



Lääkäri

- Ajanvaraus 045 358 2505

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

Diabeteshoitaja

- Ajanvaraus 040 350 9606
- vastaanotto 60 min 15 € /42 €



Jalkojenhoitaja

- Ajanvaraus 045 104 3155

60 €/65 €

Mittaukset

Verensokeri	6 € / 10 €
Verenpaine	5 € / 8 €
Kehonkoostumus	15 €/35 €
HbA1c	20 €/27 €
U-AlbKre	18 €/26 €
Paketti: HbA1c + UAlbKre	35 € / 50 €



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

Järjestöt ovat enemmän kuin palvelu – ne ovat yhteisö

Suomalainen hyvinvointiyhteiskunta rakentuu monen toimijan yhteistyölle. Julkiset palvelut muodostavat perustan, mutta niiden rinnalla toimii laaja järjestökenttä. Järjestökentän merkitys näkyy usein juuri siellä, missä ihmiset tarvitsevat tietoa, tukea, neuvontaa ja ennen kaikkea ymmärrystä omaan elämäntilanteeseensa.

Diabetesta sairastaville ja heidän läheisilleen järjestöt ovat paljon enemmän kuin harrastus- tai vapaaehtoistoimintaa. Ne tarjoavat luotettavaa tietoa sairauden hoidosta, vertaistukea arjen haasteisiin sekä neuvontaa tilanteissa, joissa ihminen tarvitsee apua esimerkiksi palveluiden, etuuksien tai oman hoitopolkunsa kanssa. Samalla järjestöt tekevät tärkeää edunvalvontatyötä, jotta sairastuneiden ääni kuuluu päätöksenteossa.

Moni ei tule ajatelleeksi, kuinka suuri osa työstä tehdään järjestöissä. Apua löytyy usein juuri järjestöistä, kun vastasairastunut etsii tietoa, kun vanhempi kaipaa tukea lapsensa diabeteksen hoitoon tai kun ikääntyvä ihminen pohtii palveluidensa riittävyyttä. Ne täydentävät julkisia palveluita tavalla, johon viranomaiset eivät yksin pysty.

Huoli järjestöihin kohdistuvista rahoitusleikkauksista on aiheellinen. Rahoituksen vähentyessä vaikutukset eivät näy pelkästään järjestöjen talouslukuissa. Leikkaukset näkyvät vähentyneenä neuvontana, supistuvana vertaistukena, pienempinä tapahtumina ja heikompina mahdollisuuksina tavoittaa niitä ihmisiä, jotka tarvitsevat tukea kaikkein eniten. Seurauksena on, että osa järjestöjen tekemästä työstä siirtyy julkisen sektorin vastuulle – usein kalliimpina ja vaikeammin saavutettavana. Pahimpana vaihtoehtona vastaavaa palvelua ei ole saatavissa lainkaan.

Järjestöjen merkitystä ei voi mitata vain euroissa. Ne rakentavat osallisuutta, ehkäisevät yksinäisyyttä ja vahvistavat ihmisten kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Ne tuovat yhteen

”Toiminta on tärkeä osoitus siitä, ettei kenenkään tarvitse jäädä sairautensa kanssa yksin.”

ihmisiä, joilla on yhteinen kokemus ja ymmärrys sairaudesta, elämäntilanteesta tai haasteesta. Vertaistuen voima on juuri se tekijä, jota mielenkään palvelujärjestelmä ei pysty korvaamaan. Diabetes Pirkanmaa tekee arvokasta työtä alueensa diabeetikoiden hyväksi. Yhdistyksen toiminta tarjoaa tietoa, tukea, kohtaamisia ja yhteisöllisyyttä. Toiminta on tärkeä osoitus siitä, ettei kenenkään tarvitse jäädä sairautensa kanssa yksin. Tämän työn arvo näkyy aktiivisessa vapaaehtoistoiminnassa ja ennen kaikkea niissä lukemattomissa kohtaamisissa, joissa ihminen saa tarvitsemansa avun.

Järjestöjen tulevaisuus ei ole vain järjestöjen asia. Kysymys on siitä, millaista yhteiskuntaa haluamme rakentaa. Haluammeko yhteiskunnan, jossa apua saa vasta ongelmien kasvaessa suuriksi, vai yhteiskunnan, jossa ihmisiä tuetaan ajoissa, lähellä ja inhimillisesti?

Järjestöt eivät ole hyvinvointiyhteiskunnan ylimääräinen menoerä. Ne ovat yksi sen kantavista rakenteista. Niiden toimintaedellytyksistä huolehtiminen nyt ja tulevaisuudessa on investointi ihmisten hyvinvointiin, terveyteen ja osallisuuteen.



Hanna Laine-Nousimaa
Kansanedustaja, Pirkanmaa



Diabetes Pirkanmaa ry - Kaikille, joita diabetes koskettaa

Näin heti alkuun huomioitava asia. Yhdistyksen nimenmuutoksen myötä luovuimme vanhasta domainista, ja vanhaa kotisivuamme ylläpitää tällä hetkellä taho, jolla ei ole mitään tekemistä yhdistyksemme kanssa. Olemme selvittäneet asiaa ja valitettavasti emme voi tälle asialle mitään. Kannattaa siis olla tarkkana, millä sivuilla vierailee!

Diabetes Pirkanmaa ry on jäseniään ja heidän läheisiään varten. Yhdistyksemme jäsenmäärä on noin 3 300 ja toimialueemme on laaja, samoin tehtäväkenttä. Yhdistyksen varsinainen toiminta keskittyy jäsentensä paikalliseen ja alueelliseen edunvalvontaan ja vertaistuen tarjoamiseen sekä ajantasaisen ja tutkimukseen perustuvan diabetestiedon välittämiseen tapahtumien, yleisöluentojen ja eri julkaisujen kautta. Yhdistys tekee myös ennalta ehkäisevää työtä diabetekseen sairastumisen ja lisäsaikauksien välttämiseksi. Diabetesneuvonta tuo tukea omahoitoon diabetesta sairastaville ja heidän läheisilleen sekä diabeteksen riskiryhmään kuuluville. Meiltä saa neuvontaa matalalla kynnyksellä, helposti ja joustavasti.

Yhdistyksen vertaisryhmät ja kerhot toimivat vapaaehtoisten voimin ja perustuvat vertaisuuteen. Jokaisella ryhmällä on omat yhdessä luodut toimintatavat, joita toivotaan kaikkien

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

ryhmäläisten noudattavan. Ryhmiä sitoo myös vaitiolovelvollisuus. Kaikille avoimia diabeteskerhoja löytyy Nokialta, Pirkkalasta, Virroilta ja Ylöjärveltä. Tampereella taas toimii useita ryhmiä. Lapsille vertaistukea ja toimintaa tarjoaa kesäinen liikuntaleiri ja perheille perhekerho. Uusia ryhmiä ja kerhoja perustetaan tarpeen mukaan.

Me tuomme myös eri työ- ja ohjausryhmiin kolmannen sektorin kokemustiedon, diabetesta sairastavien äänen. Yhdistyksellä on hyvä vuoropuhelu hyvinvointialueen ja toimialueen kuntien kanssa sekä toimivaa yhteistyötä eri kolmannen sektorin toimijoiden, etenkin Pirkanmaan Sydänyhdistyksen kanssa. Teemme myös hyvää luentoyhteistyötä kansalaisopistojen kanssa. Meidän on jatkettava yhteydenpitoa päättäjiin ja tuotava esille, mitä diabetes sairautena tarkoittaa, miten sitä hoidetaan ja ehkäistään sekä millaista neuvontaa ja tukea yhdistys voi tarjota.

Tiedottamisen haaste!

Tiedottaminen vie yllättävän paljon aikaa ja on haasteellista, eikä sitä tehdä koskaan liikaa. Aina välillä kuulemme diabetesta sairastavalta, että en ole löytänyt mistään tietoa yhdistyksen ryhmästä tai tapahtumasta. Välillä taas toimistoon kävelee jo useamman vuoden diabetesta sairastanut, joka oli juuri kuullut yhdistyksestä asioidessaan apteekissa! Paljon on siis vielä tehtävää yhdistyksen tunnettavuuden suhteen. Sähköinen uutiskirje ja TrenDi-jäsenlehti ovat yhdistyksen tärkeimmät tiedotuskanavat. Sosiaalisen median kautta haluamme tavoittaa nuorempaa jäsenistöä. Jäsenlehti lähetetään jäsenmaksunsa maksaneille ja uutiskirjeen voi tilata sähköpostiin verkkosivujen kautta tai laittamalla viestiä meille työntekijöille.

Syksyllä tapahtuu

Elokuusta alkaen diabeteshoitajan vastaanotto muuttuu maksulliseksi. Yhdistyksen jäsenille tunnin vastaanotto maksaa 15 euroa ja muille

42 euroa. Myös HbA1c ja verensokeri on mahdollista mittaattaa jälleen toimistolla. Uutena mittauksena on U-AlbKre. Kaikissa mittauksissa on jäsenhinta ja ei jäsenhinta. Jorma Lahtela jatkaa lääkärinämme vuoden loppuun.

Keväällä kokeilimme muutamia uusia tapahtumia ja myös syksyllä on luvassa uudenlaisia tapahtumia. Tapahtumia suunniteltaessa ei tiedä, mitkä tapahtumat kiinnostavat jäsenistöä ja, mitkä eivät. Lounasruokakurssi yhdessä sydänyhdistyksen kanssa sai hyvän vastaanoton ja uutta ruokakurssia toivottiin. Ehkäpä sellainen järjestyy vielä loppuvuodesta. Syyskuussa on tulossa kaikille avoin ja maksuton "Katse jalkoihin! -vinkkejä jalkojen terveyteen" tapahtuma, jossa on luvassa muun muassa tietoisuutta jalkaterveydestä ja jalkajumppaa sekä mahdollisuus tutustua erilaisiin jalkineisiin.

Yleisöluennoilla saamme kuulla rasvamaksasta, kohonneen kolesterolin lääkähoidosta ja jalkaterveydestä sekä diabeteksen ehkäisystä ja hoidosta. Gerontologian professori Marja Jylhä luennoi "Ikääntymisen voima ja swingi" aiheesta. Tampereen, Nokian ja Pirkkalan luennot striimataan, ja ne ovat katsottavissa opistojen YouTube-kanavilta kahden viikon ajan. Linkit luentoihin löytyvät verkkosivuiltamme.

Syksyllä järjestämme kerran kuukaudessa kävelyhaasteen jäsenille. Rennon tunnin mittaisen kävelylenkin lomassa tehdään muutamia liikkuvuus-, lihaskunto- ja tasapainoliikkeitä. Kaikkiin neljään kävelyn osallistuneiden kesken arvotaan yllätyspalkinto. Syksyinen kävelyhaaste korvaa liikuntakokeilut, joihin on ollut alkuvuodesta vähän kiinnostusta. Myös toimintakokeiluihin oli kiinnostus vähäistä, joten nekin jäävät syksyltä pois. Niiden tilalla kokeilemme muutamaa pienluentoa yhdistyksen toimistolla. Chat-keskustelut jatkuvat syksyllä kerran kuukaudessa, ja niihin toivotaan lisää osallistujia. Keskustelut on tarkoitettu sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabetesta sairastaville. Meille on tullut muutamia kyselyitä retkistä ja matkoista. Löytyisikö jäsenistöstä innokasta vetäjää ja osallistujia matkakerhoon?

Tässä kohtaa on hyvä muistuttaa myös ryhmiin ja tapahtumiin ilmoittautumisesta. Jos ilmoittautuneita ei ole määräpäivään mennessä riittävästi, tapahtuma perutaan. Usein ulkopuoliset toimijat vaativat hyvissä ajoin vahvistuksen tapahtumasta, ja viime hetken peruuntumisesta tulee yhdistykselle kuluja. Muistathan siis ilmoittautua tapahtumiin määräaikaan mennessä!

Yhdessä onnistumme!

Sosiaali- ja terveystalouden järjestöt elävät tällä hetkellä keskellä suurta muutosta. Toimintaympäristömme muuttuu nopeaa tahtia, rahoitus kiristyy avustusmuutosten ja kulujen lisääntymisen myötä, jäsen- ja vapaaehtoistoiminta hakee uusia muotojaan ja strategisilta valinnoilta vaaditaan entistä enemmän selkeyttä.

Yhdistyksen on pysyttävä ajan hermoilla ja meidän uudistuttava ja löydettävä uudet toimintatavat. Monia avoimia kysymyksiä on, mutta vastauksia taitaa tällä hetkellä olla vähemmän. Yhdistyksen hallituksen on mietittävä, mihin suuntaan yhdistystoimintaa tulevaisuudessa viedään, mitä teemme ja keitä varten olemme sekä mistä rahat toimintaan. Jäsenmäärän vähentymisen ja yhdistykseen sitoutumisen vähenemisen myötä on herännyt kysymys, kiinnostaako yhdistystoiminta enää, entä mikä houkuttelisi liittymään jäseneksi ja mistä löytyisi uusia vapaaehtoisia toimijoita.

Diabetesliitto ajaa isojen hyvinvointialueen kokoisten diabetesyhdistysten perustamista, mutta onko liitto miettinyt, kuka ottaa niistä kopin ja mistä saadaan resurssit toimintaan. Hyvinvointialueen kokoinen yhdistystoiminta vaatii sekä henkilö- että taloudellisia resursseja. Erilaisten yhdistysten tiellä niin meiltä työntekijöiltä, kuin hallituksen jäseniltä ja yhdistyksen jäseniltä tarvitaan uusia ideoita, sitoutumista ja vahvaa työpanosta.

Tervetuloa mukaan syksyn toimintaan!

Pia Nykänen
toiminnanjohtaja



Kävelemällä kuntoa ja hyvää oloa!

Kävely on perusliikuntaa, joka sopii useimmille meistä. Se on hyvää terveys- ja kuntoliikuntaa sekä turvallista, sillä tapaturmariski kävellessä on pieni. Kokonaisterveys, erilaiset kivut, isojen nivelten nivelrikko ja alaraajojen neuropatia voivat tehdä kuitenkin kävelystä ja liikkumisesta hankalaa.

Kävely ei ole aikaan, eikä paikkaan sidottua, vaan kävellä voi oikeastaan, milloin ja missä vain. Varusteiksi tarvitaan hyvät sukat ja jalkineet. Katso, että kengissä on riittävä pituus ja leveys. Kengissä on hyvä olla tukeva kantakuppi ja joustava pohja.

Kävelyllä on kokonaisvaltaisia vaikutuksia sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen, kunhan se on annosteltu oikein omaan kuntoon ja vointiin nähden. Kävelyn useudesta, vauhdista, kestosta ja ympäristöstä riippuen kävelyn vaikutukset voivat vaihdella terveys- ja hyvinvointivaikutuksista aina kuntovaikutuksiin. Liikuntaa aloitteleville tai vähän liikkuville kävely on helppo tapa lisätä askelia ja liikettä arkeen. Aktiivisesti liikkuville kävely voi toimia esimerkiksi muusta liikunnasta palauttavana liikkumisena tai vaikkapa omana tehokkaana liikuntana.

Kävelyn terveyshyödyt

Kävelyllä on tutkitusti 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 kunto kohenee säännöllisen kävelyn vaikutuksesta.

Kävely kuormittaa ja vahvistaa erityisesti alaraajojen lihaksia; pohkeita, reisiä ja pakaroita. Myös keskivartalon asentoa ylläpitävät lihakset vahvistuvat kävellessä. Vaihtelevassa ja epätasaisessa sekä pehmeässä maastossa käve-

leminen kehittää liikehallintaa eli tasapainoa ja kehon hallintaa. Samalla myös jalkaterien pienet lihakset ja nivelsiteet vahvistuvat. Pehmeä alusta aiheuttaa nivelille vähemmän iskutyyppistä rasitusta kuin kovalla asfaltilla tai hiekkatiellä käveleminen.

Kehon lämpötilan noustessa lihakset aktivoituvat, aineenvaihdunta ja verenkierto vilkastuvat ja elimistön hapensaanti tehostuu. Kävely laskee verenpainetta ja parantaa veren rasva-arvoja. Erityisesti hyvä HDL-kolesteroli nousee ja veren rasva-arvopitoisuus (triglyseridi) pienenee. Kävely tehostaa rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa pienentäen sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Insuliiniherkkyyden paranemisen myötä keho pystyy hyödyntämään verenkierrossa olevan sokerin tehokkaammin, ja sitä kautta verensokeritasot pysyvät paremmin hallinnassa. Kävely lisää energiankulutusta, mikä auttaa myös painon hallinnassa.

Liikunta auttaa myös ehkäisemään monia diabeteksen lisäsairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, jotka ovat yleisiä erityisesti pitkään sairastaneilla. Myös tiettyjen syöpien, kuten rintaja eturauhassyöpien sekä paksusuolen syövän riski pienenee aktiivisesti liikkuvilla.

Erityisesti luonnossa käveleminen on yhteydessä mielen hyvinvointiin. Luonnossa liikkuesssa 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.

On monta tapaa kävellä!

Meillä jokaisella on oma tapamme ja ympäristömme kävellä. Tärkeintä on lähteä liikkeelle ja opetella kuuntelemaan kehon viestejä sekä valita itselle mielekkäät kävelytavat ja -paikat. Meillä jokaisella on omanlaisensa kävelytyyli ja sen syntymiseen on vaikuttanut moni asia muun muassa vartalon mittasuhteet, lihasten kunto ja nivelten liikkuvuus. Myös erilaiset sairaudet ja kivut vaikuttavat kävelyymme.

Ryhdykäs ja tasapainoinen asento sekä rullaava askel tekevät kävelystä miellyttävän ja toisaalta myös ohjaa reippaampaan kävelyyn. Jalkate-

rien, pohkeiden, reisien ja pakaroiden kunto sekä nilkan liikkuvuus vaikuttavat askeleen rullaavuuteen. Optimaalisessa askeleessa lihakset tukevat nivelistöä ja koko vartalon asento on eteenpäin ponnistava. Jos jalan rullaus ja varvastyöntö puuttuvat, pakarän ja jalan takaosan lihakset eivät aktivoitu. Jalkaterän väärä toiminta taas voi vaikuttaa nilkan, polven, lantion ja selän toimintaan. Puutteellinen kävelyteknikka voi kuormittaa väärin tuki- ja liikuntaeli-mistöä. Hyvällä tekniikalla kävelystä saa enemmän irti, mutta uuden tekniikan oppiminen vaatii aikaa! Mitä reippaammin ja enemmän kävelee, sitä enemmän tekniikka korostuu.

Hyötyliikuntana toteutettu kävely lisää liikkumista arkeen vähentäen paikallaanoloa. Tehokkaat ja reippaat kävelylenkit taas kohottavat kuntoa. Lisää tehoa kävelyyn saa porras- tai sauvakävelystä. 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?

Liikuntaa aloittelevan tai vähemmän liikku-neen kannattaa aloittaa lyhyistä ja kevyistä kävelylenkeistä ja tehdä niitä aluksi muuta-man kerran viikossa. Kävelylenkin voi koostaa lyhyistä muutaman minuutin kävelypätkistä. Lenkin kestoa ja määrää lisätään pikkuhiljaa oman jaksamisen ja mahdollisuuksien mukaan.

Rauhallisessa kävelyssä pystyy puhumaan puuskuttamatta, kun taas reippaammassa vauhdissa hengästyty ja puhuminen on tämän takia vaikeampaa. Jotta kuntomme pysyy yllä ja kohoa, tarvitaan myös reipasta kävelyä rauhallisen kävelyn oheen. Kävelyreitit ja vauhdin vaihdokset ovat hyvä tapa kehittää kuntoa. Lisäksi niillä pystyy lisäämään mielenkiintoa ja motivaatiota kävelyyn, jos vaikka kävely- tai lii-kuntainto sammuu.

Sauvat tasapainottavat ja vauhdittavat kävelyä

Kävelyn kuntovaikutuksia voi tehostaa esimerkiksi ottamalla sauvat mukaan. Toisille sauvat tuovat turvaa ja varmuutta tasapainoin heiken-



tyessä. Tavalliseen kävelyyn 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. Sauvakävely aktivoi ryhtiilihaksia ja monipuolistaa kuormittavuutta. Sauvakävely laukaisee niska-hartiaseudun lihasjännityksiä ja parantaa rintarangan liikkuvuutta.

Kävelytekniikan tarkistuslista

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



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

Kerhon toiminta alkaa syksyllä, mikäli kerhoon löytyy innokkaita osallistujia ja vetäjä. Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon, jos olet kiinnostunut p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Yleisöluento

Diabeteksen ehkäisy ja hoito

luennoitsijana diabeteshoitaja Juulia Hyttiäinen

Ke 4.11.2026 klo 17.30–18.30

Kangasalan pääkirjaston Harjula-sali, Keskusaukio 2, Kangasala

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa ry ja Valkeakoski-opisto.



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Kokoontumiset parittomina viikkoina tiistaisin **8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12. klo 17.00.**

Nokian lähitori, Maununkatu 10 (sisäänkäynti apuvälineyksikön vieressä), Nokia.

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

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

Yleisöluento

Diabeteksen ehkäisy ja hoito

diabeteshoitaja Juulia Hyttiäinen

Ke 7.10.2026 klo 18.00–19.00

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

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

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa 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.

Syyskauden kokoontumiset **24.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11. klo 18.00** Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 D 55, Pirkkala.

Tiedustelut: Jorma Schukoff, p. 040 7216983, schukoff.jorma@gmail.com

Pirkkalan diabeteskerho

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

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2
Ma 31.8. klo 17.00 kerhossa vierailijana diabeteshoitaja Juulia Hyttiäinen.

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

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

Meidän Pirkkala -tapahtuma

To 27.8. klo 17.00–19.00

Verson piha ja lähiympäristö, Urheilutie 7

Olemme mukana Meidän Pirkkala -tapahtumassa muiden alueen yhdistysten ja toimijoiden kanssa esittelemässä toimintaamme. Maksuton verensokerin mittaus.

Yleisöluento

Jalka ja kenkä ne yhteen sopii!

jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen, JH Jalkine Oy, hyvinvoin.fi

To 17.9.2026 klo 18.00–19.00

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, kokoustila
Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkkan opiston YouTube-kanavalla tai Zoomissa.
Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.

Järjestäjät Diabetes Pirkanmaa ja Pirkkan opisto.



PÄLKÄNE

HYVINVOINNIN YLLÄPITÄMINEN – KIERTUE KUKKIAN KYLISSÄ

Ti 15.9. klo 10.00–12.00 Rautajärvi-Kyynärö-Ämmätsä

Ti 15.9. klo 14.00–16.00 Padankoski-Kuohijoki

Ke 16.9. klo 10.00–11.30 Puutikkala

Ke 16.9. klo 14.00–16.00 Luopioinen ja Haltian kylä

Tilaisuuksissa jaetaan tietoa hyvinvoinnin teijöistä ja järjestetään kahvitarjoilu. Tilaisuuksissa on mahdollisuus käydä palvelubussissa mit-tauttamassa verensokeri, verenpaine ja tehdä kansansairauksien riskitesti.

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia.

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

21.9. Muistiviikko: Aivoterveys on arjen pieniä tekoja

19.10. Gery ry: "Voimaa ruuasta -monipuolisen ravitsemus toimintakyvyn ja aivoterveysten tukena ikääntyessä"

16.11. Pikkujoulu bingo ja aivojumbppaa

14.12. Diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen, Diabetes Pirkanmaa ry: Diabetes ja muisti

Järjestäjinä: Pälkäneen kunta, Diabetes Pirkanmaa ja Pirkkanmaan 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 Virtain kaupungintalo, kohtaamispaikka Otso, Virtaintie 26. Tilaan on esteetön kulku.

Syyskauden ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 1.9.26 klo 17.00.

Tiedustelut: Kaija Koivumäki, puh.044 584 6473. Tiedot kokoontumisista Suomenselän Sanomien muistilistalla, Diabetes Pirkanmaan digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.

Yleisöluento

Diabeteksen ehkäisy ja hoito

diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen

Ke 25.11.2026 klo 17.00

Kohtaamispaikka Otso, Virtain kaupungintalo, Virtaintie 26



RUOVESI

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

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



YLÖJÄRVI

Ylöjärven diabeteskerho

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla diabetes on osana elämää.

Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa.

Tapaamiset perjantaisin 7.8., 21.8., 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 6.11., 20.11., 4.12. ja 18.12. klo 10.00–12.00.

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

Pe 21.8. Kerhossa vierailijana diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen

Pe 4.9. Kotapäivä, Pappilan Perhetalon kodalla, Loilantie 3-5, Ylöjärvi

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!

Yleisöluento

Diabeteksen ehkäisy ja hoito

luennoitsijana diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen

Ma 14.9.2026 klo 17.30–18.30

Ylöjärven pääkirjasto Leija, monitoimisali Pietilä, Koivumäentie 2.

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa ja Ylöjärven kaupunginkirjasto





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!

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

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloa ja huolia aktiiviseen ryhmään!

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

Keskustelukerho

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle torstaisin klo 14.00!

Syyskauden ensimmäinen tapaaminen torstaina **3.9.**

Käsityöhuornos

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

Kokoontumiset tiistaisin klo 14.00.

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

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

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

Chat-vertaistuki

Keskustelua ohjaa vertaistukoulutuksen käynyt ykköstyypin diabeetikko. Chattiin voit osallistua nimettömänä ja keskustella toisten samanlaisessa tilanteessa olevien kanssa. Chat on turvallinen ja helppo tapa saada vertaistukea.

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

Chat toteutetaan Tukinetissä ja linkki löytyy nettisivuiltamme.

LAPSET, NUORET JA PERHEET

Perhekerho

Oletko alakouluikäisen tai sitä pienemmän diabeetikolapsen isä tai äiti?

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

Syyskauden kokoontumiset:

La 5.9. klo 15.00–17.00 Lautapelipäivä

La 21.11. klo 15.00–17.00 Askartelupäivä

Diabetesyhdistyksen toimilat, Lähteenkatu 2–4.

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

Voit ilmoittautua myös yhdistyksen toimistoon sähköpostilla toimisto@diabetespirkanmaa.fi tai soittamalla numeroon 045 358 2505.

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 kiinnostuneille. Liikkeet tehdään pääosin seisten.

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

Ke 26.8.-23.9.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)

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

Sitovat ilmoittautumiset 12.8.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ma 31.8.-28.9.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)

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

Sitovat ilmoittautumiset 17.8.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ke 30.9.-28.10.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)

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

Sitovat ilmoittautumiset 16.9.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ma 5.10.-2.11.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)

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

Sitovat ilmoittautumiset 21.9.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ma 16.11.-14.12.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

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

Sitovat ilmoittautumiset 2.11.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ke 18.11.-16.12.2026 klo 14.00–14.45 (5 kertaa)

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

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

Sitovat ilmoittautumiset 4.11.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Tasapainoa ja voimaa arkeen-ryhmä

Ryhvät on suunnattu 65+ ikäryhmälle ja tavoitteena on lisätä toimintakykyä ja kehittää tasapainoa. Tunnit sisältävät liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita sekä alaraajojen ja keskivartalon lihasvoimaa vahvistavia liikkeitä. Tavoitteena on parantaa tasapainoa, lisätä liikkumisen varmuutta ja ehkäistä kaatumisia. Liikkeet tehdään tuolilla istuen ja seisten.

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

Ti 1.9.-29.9.2026 klo 12.00–12.45 (5 kertaa)

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

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

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

Ti 6.10.-3.11.2026 klo 12.00–12.45 (6 kertaa)

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

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

Sitovat ilmoittautumiset 22.9.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ti 17.11.-15.12.2026 klo 12.00–12.45 (6 kertaa)

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

Sitovat ilmoittautumiset 3.11.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Muutokset mahdollisia!

LIIKUNTAKOKEILU

Porrastreeni

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

Lyhyen alkuverryttelyn jälkeen tehdään lihaskuntotreeni portaissa. Laita hyvät jalkineet jalkaan ja ota vesipullo mukaan!

Porrastreeni on maksuton yhdistyksen jäsenille. Muille 5 euroa.

Ke 12.8.2026 klo 16.00–17.00
Lähtö Pyynikin näkötornin edestä

Sitovat ilmoittautumiset 5.8.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.
Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 10.

Olemme mukana!

Liikkuva Tampere -päivä

La 15.8.2026 klo 10.00–15.00

Paikka: Kauppi Sports Center, Kuntokatu 17, Tampere

Liikkuva Tampere-päivä on kaikille tamperelaisille perheille, nuorille, työikäisille ja senioreille suunnattu tapahtuma, mistä jokainen voi löytää itselleen harrastuksen syksyyn.

Yhdistyksen pisteeltä voi tutustua yhdistyksen toimintaan, hakea liikuntavinkkejä tai mittauttaa maksutta verensokerin.

Tapahtuman järjestää Tampereen kaupungin liikunnan ja nuorison palveluryhmä, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry sekä Kauppi Sports Center.

SYKSYINEN KÄVELYHAASTE

Yhdistys vastasi Diabetesliiton kävelyhaasteeseen ja yhdistys haastaa jäsenet mukaan syksyiseen kävelyyn!

Tule mukaan rauhalliselle pitää pystyä puhumaan -vauhtisille puisto- ja metsäkävelyille. Kävelyn lomassa ihastellaan syksyistä luontoa sekä teemme kevyitä liikkuvuus- ja tasapainoliikkeitä.

Kävelylenkit ovat kerran kuukaudessa
torstaisin klo 14.00–15.00

To 20.8. Arboretum, lähtö Hatanpään kartanon edestä.

To 17.9. Pyynikki, lähtö Pyynikin Näkötornin edestä, Näkötorrintie 20.

To 22.10. Kauppi, lähtö Kauppi Sport Centerin pääovien edestä, Kuntokatu 17.

To 12.11 Sorsapuisto, lähtö Aaltosenkadun ja Lähteenkadun kulmasta.

Kaikkiin neljään kävelyyn osallistuneiden kesken arvotaan yllätyspalkinto!

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



Luennot Sampolassa

Metabolinen rasvamaksatauti

Erikoislääkäri Riikka Mettälä, Tays

Ti 1.9.2026 klo 18.00–19.00

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

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Sydänyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto

Ikääntymisen voima ja swingi

Gerontologian professori Marja Jylhä

Ke 28.10.2026 klo 18.00–19.00

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

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Luustoyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto

Kohonneen kolesterolin lääkehoito valtimotautipotilaalla

Luennoitsijana LL, kardiologian erikoislääkäri Pirjo Posio, Sydänsairaala

Ti 10.11.2026 klo 18.00–19.00

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

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

Järjestäjät Pirkanmaan Sydänyhdistys, Diabetes Pirkanmaa ja Tampereen seudun työväenopisto

Luennot yhdistyksen toimitiloissa

Testamentti ja edunvalvontavaltuutus

OTM, asianajaja Maria Puputti, Asianajotoimisto Annia Oy

To 24.9.2026 klo 17.00–18.00

Etäluentolinkki sivulla 19.

Diabetes ja ravitsemus eläkeiässä?

ravitsemusterapeutti Aapeli Lahtinen, Nääsville ry

Ma 9.11. klo 14.00–15.00

Diabetes Pirkanmaan toimitilat, Lähteenkatu 2–4

TAPAHTUMAT

Taysin OLKA-piste

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

Tays keskussairaala

Ma 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12. klo 10.00–12.00

OLKA-pisteen teemapäivät Tays keskussairaala

Ma 31.8. klo 10.00–13.00 Ikäihmiset

Neuvontapäivät Tammelan lähitorilla

Ma 21.9, 19.10., 16.11. 21.12 klo 10.00–11.00

Paikalla yhdistyksen diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen. Tule kysymään ja keskustelemaan! Mahdollisuus myös mittauttaa verensockeri maksutta. Ei ajanvarausta.

CareSens Air-sensorin kokeilujakso

24.8.2026 klo 17.00–19.00

Diabetes Pirkanmaan tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Maksuton tapahtuma asiakkaille, joilla on joko tyypin 1 diabetes tai insuliinihoitoinen tyypin 2 diabetes. Saat käyttöösi Caresens Air-sensorin 15 vuorokaudeksi sekä ohjauksen sen käyttämiseen glukositasilan seurannassa. Tapahtumaan mahtuu enintään 8 osallistujaa.

Ilmoittautuminen on päättynyt 6.8. Jos olet kiinnostunut tapahtumasta, soita Juulialle puh.

040 350 9606 tai laita sähköpostia osoitteeseen diabeteshoitaja@diabetespirkanmaa.fi.

Järjestäjät: Mediq Suomi Oy, edustaja Mika Mathlin ja Diabetes Pirkanmaa ry, diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen

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?

To 3.9.2026 klo 17.30–19.00

Diabetes Pirkanmaan tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Ilmoittautumiset 20.8. mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.
Ensitetietopäivä on maksuton. Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.

Tyyppin 2 diabeteksen ensitetietopäivä

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

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

To 1.10.2026 klo 17.30–19.00

Diabetes Pirkanmaan tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Ilmoittautumiset 17.9. mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.
Ensitetietopäivä on maksuton. Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.

Avoimet ovet Tampereen päivänä

La 3.10.2026 klo 11.00–14.00

Diabetes Pirkanmaan tiloissa, Lähteenkatu 2–4

Mahdollisuus mittauksiin:

Verensokerinmittaus, maksuton

Kehonkoostumusmittaus 20 € / mittaus

Kahvitarjoilu!

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan!

Katse jalkoihin!

- vinkkejä jalkojen terveyteen!

Huomaatko jalkasi vasta kun sattuu – entä jos katsoisit jo ennen? Jalkakivut tai jalkojen iho-ongelmat eivät ole harmittomia, vaan kehon viestejä ja usein merkki koko kehon toiminnallisen ketjun häiriöstä. Ohjelmassa käytännönläheistä tietoa jalkojen terveyteen ja vaivojen ennaltaehkäisyyn.

Jalkaterän ja nilkan hyvinvointi on olennainen osa liikkumiskykyämme. Jalkajumppassa vahvistetaan jalkaterien lihaksia, harjoitetaan nilkan liikkuvuutta sekä koko kehon liikehallintaa ja tasapainoa. Jalkajumppa sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jalkojen hyvinvoinnista kiinnostuneille.

La 5.9.2026 klo 12.00–15.00

Paikka: Saukkola, Vainionkatu 2, Tampere
Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton. Tietoiskuihin ja jalkajumppaan mahtuu enintään 18 henkilöä/ tilaisuus. Ei ennakkoilmoittautumista.

Ohjelma:

- **Jalkine-esittely aulassa**
- **Tietoiskut Kielo-luokassa**
 - klo 12.00 ryhti ja tasapaino
 - klo 13.00 jalkojen omahoito
 - klo 14.00 kengät ja apuvälineet
- **Jalkajumppa Vire-salissa klo 12.30, klo 13.30 ja klo 14.30**

Järjestäjänä: Diabetes Pirkanmaa, Ahjolan kansalaisopisto ja JH Jalkineet Oy/Hyvinvointi.fi.

Syyskokous

To 12.11.2026 klo 17.30 Diabetes Pirkanmaan toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4. Kahvitarjoilu!

Teemailta apuvälineistä

Ke 18.11.2026 klo 17.30

Diabetes Pirkanmaan toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Tervetuloa tutustumaan turvallisemman arjen apuvälineisiin. Miracle-apuvälineet esittelee laajaa valikoimaa. Lisäksi voit kysyä arvonnalisä-verottomista siivouspalveluista. Miracle-palvelut Oy:n Mira vastailee kysymyksiin 22-vuoden kokemuksella. Etukäteen voit tutustua: www.apuvälineet.fi ja www.miraclepalvelut.fi.

Joulukahvit

To 17.12.2026 klo 13.00–18.00

Diabetes Pirkanmaan toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4. Kahvitarjoilu!



PYSY AJAN TASALLA!

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

www.diabetespirkanmaa.fi

JUULIAN HOITOVINKKI

Ketoaineet ja niiden huomiointi diabeteksen hoidossa

Olen huomannut monilla asiakkailla ja heidän läheisillään olevan epätietoisuutta, mitä ketoaineet tarkoittavat ja kuinka tulisi toimia, jos niiden pitoisuus elimistössä on koholla. Vaikka tietoa ketoaineiden mittaamisesta ja huomiointista diabeteksen hoidossa olisi, mittaukset jäävät usein silti tekemättä, vaikka niille olisi tarvetta. Tässä hoitovinkissä kerron ketoaineista, niiden mittaamisesta sekä tehtävistä toimenpiteistä, jos ketoaineet ovat mittauksissa koholla. Ketoainemittaus on tärkeä osa insuliini- ja SGLT2-lääkityksiä käyttävien omahoidossa.

Ketoaineet – mitä ne ovat?

Rasvan poltto lisääntyy paastotilanteessa, erityin vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa ja insuliinipuutoksessa. Rasvahappoja vapautuu rasvakudoksen triglyserideistä runsaasti verenkiertoon, ja lihakset polttavat rasvahapot hiili-diksidiksi ja vedeksi. Maksaan ohjautuu myös rasvahappoja, mutta se ei kykene polttamaan niitä täydellisesti, jonka vuoksi syntyy polttamatta jääneitä happamia aineenvaihduntatuotteita eli ketoaineita.

Ketoaineet ovat nimeltään beetahydroksivoihappo, asetoasetaatti ja asetoni. Lihakset, sydänlihas, aivot ja munuaiset voivat käyttää beetahydroksivoihappoa ja asetoasetaattia energiaksi. Asetonia ei voida käyttää energiaksi, jonka vuoksi se poistuu hengitysilmaan aiheuttaen samalla hengitykseen makeaa tai kemiallista hajua.

Ketoaineet insuliinipuutoksessa

Lihasten ketoaineiden tehokas käyttö edellyttää, että lihaksissa on riittävästi insuliinia ja glukoosia. Insuliinipuutoksessa lihakset eivät pysty riittävästi käyttämään ketoaineita energiaksi, jolloin ketoaineita kertyy runsaasti elimistöön. Tilannetta voi korjata insuliinilla, jotta ketoaineiden määrä ja happamoituminen eivät lisääntyisi. Mikäli tilanne ei korjaannu, vaarana on ketoasidoosi eli happomyrkytystila. Tällöin

diabetesta sairastavalla on samaan aikaan korkea verensokeritilanne yli 12–15 mmol/l ja verestä löytyy ketoaineita. Lisäksi oireina voi ilmetä pahoinvointia, vatsakipua, oksentelua, yleistilan laskua, sekavuutta, verenpaineen laskua, tajunnan alenemista sekä puuskuttavaa ja tiheää hengitystä. Lapset ja raskaana olevat ovat muita herkempiä ketoasidoosille.

Ketoaineiden määrä ja hoitotoimet

Ketoaineiden määrä voidaan katsoa sormenpään verinäytteestä tai liuskalla virtsasta. Verinäytteestä otettu mittaus tehdään samalla tavalla kuin verensokerimittaus. Tähän on olemassa omia ketoainemittareita ja myös osalla verensokerimittareista on mahdollista mitata ketoaineet siihen tarkoitettulla omalla liuskallaan. Virtsasta mitattu arvo on suuntaa antava ja epätarkempi kuin verinäytteestä otettu arvo.

Ketoainemittaus on syytä tehdä, jos verensokeri nousee yli 12 mmol/l ja on sairaana tai esiintyy aiemmin mainittuja oireita sekä silloin, jos annettu lisäinsuliini ei laske veren-

sokeria tavalliseen tapaan. Mittaus tulisi tehdä myös, jos verensokeri on yli 15 mmol/l ilman selvää syytä, kuten ruokailu. Insuliinipumppua käyttävän kannattaa aina tarkistaa myös kannylin toimivuus ja tarvittaessa vaihtaa se uuteen. SGLT2-estäjät eli sokerinpoistajalääkkeet saattavat hieman lisätä ketoasidoosin riskiä. Tällöin ketoasidoosi voi kehittyä ilman merkittävää verensokerin nousua, sillä lääke poistaa ylimääräisen sokerin virtsaan.

Jos verensokeriarvo ennen liikuntaa on 15 mmol/l, ketoaineet tulisi mitata. Liikuntaa voi harrastaa, mikäli ketoaineet ovat korkeintaan 0,5 mmol/l. Mikäli ketoaineet ovat yli 1,5 mmol/l, ei saa lähteä harrastamaan liikuntaa, vaan tilanne pitää hoitaa ensin lisäinsuliinilla ja juomalla vettä.

Katso taulukosta ketoainemittauksen tulos, arvio tuloksesta ja kuinka diabetesta sairastavan tulisi toimia tuloksesta ja tilanteesta riippuen.

Verikokeen tulos	Virtsanäytteen tulos	Arvio tuloksesta	Toimenpiteet
alle 0,6 mmol/l	+	Normaali tulos.	- Ei erityistoimenpiteitä. - Verensokerin ollessa koholla, pistä tarpeen mukaan pikainsuliinia.
0,6–1,5 mmol/l	++	Hieman koholla.	- Jos verensokeri on yli 10 mmol/l, pistä pikainsuliinia. - Juo vettä 300–500 ml tunnin aikana. - Tee verensokeri- ja ketoainemittaus 2 tunnin kuluttua uudelleen.
1,5–3,0 mmol/l	+++	Ketoasidoosin riski kasvanut.	- Pistä pikainsuliinia enemmän (30–50 %) kuin pistäisit pelkän kohonneen verensokerin hoitamiseen. - Jos olet huonovointinen tai verensokerisi ei laske, ota yhteys hoitopaikkaasi.
yli 3,0 mmol/l	+++	Korkea ketoasidoosin riski.	Ota yhteys hoitopaikkaasi tai päivystykseen heti, sillä ketoasidoosi voi edetä vaikeasteiseksi erittäin nopeasti.

Testamentti ja edunvalvontavaltuus – turvaa itsesi ja läheisesi ajoissa

Teksti: Maria Puputti

Diabeteksen kanssa elävä tietää, kuinka tärkeää on ennakoida ja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Hoitosuunnitelmat, lääkitys, seuranta ja terveelliset elämäntavat ovat osa arkea. Harvemmin kuitenkaan pysähtytään pohtimaan, miten omat asiat hoituvat, jos toimintakyky heikkenee tai elämässä tapahtuu jotain odottamatonta. Juuri tällaisia tilanteita varten on olemassa kaksi tärkeää asiakirjaa: edunvalvontavaltuus ja testamentti.

Kyse ei ole vain juridiikasta. Kyse on siitä, että omat toiveet toteutuvat ja läheisten arki on mahdollisimman sujuvaa myös silloin, kun itse ei enää pysty hoitamaan asioitaan.

Edunvalvontavaltuus antaa mahdollisuuden päättää itse

Moni ajattelee, että puoliso, aikuinen lapsi tai muu läheinen voi tarvittaessa hoitaa asioita automaattisesti. Käytännössä näin ei kuitenkaan aina ole. Jos henkilö ei sairauden, tapaturman tai muun toimintakykyä heikentävän syyn vuoksi kykene hoitamaan omia asioitaan, läheinen ei välttämättä voi asioida hänen puolestaan esimerkiksi pankissa, vakuutusyhtiössä tai viranomaisissa ilman asianmukaisia valtuuksia. Edunvalvontavaltuutuksella voit itse päättää etukäteen, kuka asioitasi hoitaa ja missä laajuudessa. Valtuutettu voi huolehtia esimerkiksi taloudellisista asioista, laskuista, sopimuksista ja omaisuuden hoitamisesta. Monelle tärkein hyöty on mielenrauha. Kun valtuutus on tehty ajoissa, läheisten ei tarvitse kriisitilanteessa pohtia, miten asioita voidaan hoitaa tai kuka saa tehdä päätöksiä.

Miksi asiakirja kannattaa tehdä ajoissa?

Edunvalvontavaltuutuksen voi tehdä vain silloin, kun henkilö ymmärtää valtuutuksen merkityksen ja pystyy itse päättämään asiasta. Siksi asiakirjan laatimista ei kannata siirtää tulevaisuuteen. Kukaan ei tiedä, milloin vakava sairastuminen tai toimintakyvyn heikentyminen voi osua omalle kohdalle.

Testamentti kertoo, miten omaisuus jaetaan

Testamentti puolestaan koskee tilannetta kuoleman jälkeen. Ilman testamenttia omaisuus jaetaan lain mukaisesti. Tämä ei kuitenkaan aina vastaa omia toiveita tai perheen tarpeita. Erityisen tärkeä testamentti on esimerkiksi avopuolisille, uusperheille sekä henkilöille, jotka haluavat turvata puolison asemaa tai vaikuttaa omaisuuden jakautumiseen. Moni yllättyy kuullessaan, ettei avopuoliso peri ilman testamenttia. Yhteinen elämä tai yhteinen koti eivät yksin anna perintöoikeutta.

Testamentilla voidaan myös huomioida erilaisia elämäntilanteita ja omaisuususeriä. Monelle tärkeää on varmistaa, että omaisuus siirtyy läheisille mahdollisimman selkeästi ja omien toiveiden mukaisesti.

Läheisten näkökulma

Sekä edunvalvontavaltuutuksen että testamentin merkitys korostuu usein läheisten näkökulmasta. Kun asiakirjat ovat kunnossa, läheiset tietävät, mitä henkilö on halunnut ja miten asioita tulee hoitaa. Tämä vähentää epävarmuutta ja helpottaa käytännön järjestelyjä vaikeassa elämäntilanteessa.

Miksi asiakirjat kannattaa laatia asian-tuntijan avulla?

Internetistä löytyy runsaasti valmiita testamentti- ja edunvalvontavaltuutus pohjia. Jokaisen elämäntilanne on kuitenkin erilainen. Perhesuhteet, avioehdot, uusperheet, kiinteistöt, sijoitukset tai yritystoiminta voivat vaikuttaa merkittävästi siihen, millainen ratkaisu on tarkoituksenmukainen juuri omassa tilanteessa. Virheellisesti laadittu tai puutteellinen asiakirja voi johtaa siihen, ettei lopputulos vastaa henkilön todellista tahtoa. Joissakin tilanteissa asiakirja voi aiheuttaa myös tarpeettomia epäselvyyksiä läheisten välille.

Asianajotoimistossa laadittaessa asiakirjat räätälöidään asiakkaan elämäntilanteen ja toiveiden



"Jokaisen elämäntilanne on erilainen, joten myös testamentin ja edunvalvontavaltuutuksen tulee vastata juuri omia tarpeita", kertoo Annian juristi.



"Edunvalvontavaltuus ja testamentti eivät ole vain juridisia asiakirjoja – ne ovat keino huolehtia läheisistä myös tulevaisuudessa", kertoo asianajaja Maria Puputti.

mukaan. Samalla voidaan tarkastella kokonaisuutta laajemmin ja varmistaa, että testamentti ja edunvalvontavaltuus tukevat toisiaan. Anniassa huomataan usein, että asiakkaat tulevat laatimaan yhtä asiakirjaa, mutta keskustelun aikana nousee esiin myös muita tärkeitä näkökulmia, joita ei olisi tullut itse ajatelleeksi. Siksi asiantuntijan kanssa käytävä keskustelu on usein yhtä arvokas kuin itse asiakirja.

Kaksi tärkeää kysymystä

Edunvalvontavaltuus vastaa kysymykseen:
Jos en jonain päivänä enää pystyisi hoitamaan

omia asioitani, kuka tekisi päätökset puolestani?

Testamentti vastaa kysymykseen:

***Jos minua ei enää olisi, siirtyisivätkö omaisuu-
teni ja tärkeät asiani juuri niin kuin haluan?***

Jos vastaukset eivät ole täysin selviä, nyt voi olla hyvä hetki pysähtyä asian äärelle. Näiden asiakirjojen suurin hyöty syntyy siitä, että ne tehdään silloin, kun kaikki on hyvin – eikä vasta silloin, kun niitä jo tarvittaisiin.

Ystävällisin terveisin,
Maria

x

**Diabetes
Pirkanmaa ry**

**Testamentti ja edunvalvontavaltuus
koulutus**

Liity tästä!



**24.9.2026
Klo 17-18**

Kenelle omaisuutesi menee jälkeesi?
Kuka hoitaa asiiasi huomenna, jos et itse siihen pysty?

Tule kuulemaan näihin ja muihin muihin kysymyksiin vastaukset maksuttomassa koulutuksessaamme.

Ravitsemuksen hyvät ja pahat rasvat

– ota haltuun arjen terveelliset valinnat!

Teksti: Pia Nykänen/Yhteen veto 21.4.2026 yleisöluennolta

Elintavoilla, kuten terveellisellä ruokavaliolla ja säännöllisellä liikkumisella on keskeinen merkitys sydämen ja verisuonten terveyteen. Jo pienetkin muutokset voivat parantaa yleistä hyvinvointia.

Yli puolella aikuisista on korkea kolesterol

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan yli puolella suomalaisista on liikaa LDL-kolesterolia veressä. Diagnoisoimaton tai huonosti hoidettu tyypin 2 diabetes voi nostaa veren kolesterolia, koska koholla oleva veren sokeri heikentää elimistön kykyä käsitellä rasvoja. Diabetes lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin.

Kolesterol

Korkea kolesterol

LDL-kolesterol

Triglyseridit ovat veressä kiertäviä rasvoja. Trig-

lyseridien kohonnut määrä lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Rasvojen laadulla on väliä!

Pehmeät rasvat ovat tärkeitä energian lähteenä ja ne voitelevat kehon hyvinvointia. Rasvat parantavat veren rasva-arvoja ja tehostavat kehon sokeriaineenvaihduntaa alentamalla kolesterolia ja tasaten veren sokeria. Rasvat ovat myös välttämättömiä solujen rakenteelle, hormonitoiminnalle, rasvakuuloisten vitamiinien imeytymiselle sekä aivojen ja hermoston toiminnalle. Käypä hoito -suosituksen mukaan kovaa rasvaa tulisi olla ruokavaliossa alle 10 prosenttia energiasta. Samalla kun vähennetään kovaa rasvaa, on tärkeää lisätä ruokavalioon pehmeää rasvaa. Valitse arkikäytön tuotteita, joissa on kovaa rasvaa korkeintaan kolmannes rasvan kokonaismäärästä.

Pehmeän rasvan lähteitä:

- Kasviöljyt, margariini (60 %), ns. pullomargariini
- Kasviöljypohjainen salaattinkastike
- Pähkinät, mantelit, siemenet
- Rasvainen kala

Kovan eli tyydyttyneen rasvan lähteitä:

- Rasvaiset maitovalmisteet (juustot, kermat, turkkilainen jogurtti)
- Voi ja voi-kasviöljyseokset
- Rasvaiset leivonnaiset
- Kookosöljy, kookosrasva, palmuöljy
- Makkarat ja rasvainen liha

Mitä voin tehdä itse? - Sydänystävällinen ruokavalio

Arjen pienet, pysyvät muutokset elämäntavoissa voivat tuottaa merkittäviä muutoksia ajan myötä terveyteen ja hyvinvointiin. Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta ovat keskeisessä roolissa.

Kolesterolia alentavassa ruokavaliossa tärkeintä on tyydyttyneiden eli kovien rasvojen vähentäminen, riittävän ravintokuidun saaminen ja kasvistanolia sisältävien tuotteiden lisääminen ruokavalioon.

LISÄÄ TEHOA KOLESTEROLIA ALENTAVALIION RUOKAVALIOON

Päivittäinen 1,5–2,4 grammaa kasvistanoliannoa alentaa kolesterolia jo 2–3 viikossa*

Päivittäinen Benecol®-tuotteiden nauttiminen auttaa alentamaan kolesteroliarvoja helposti. Saadaksesi riittävän määrän kasvistanolia päivittäin voit valita yhden allaolevista vaihtoehdoista:

Yksi Benecol®-
jogurttijuoma



Yksi Benecol®-
jogurtti



TAI

6 tl Benecol®-
levitettä



1/2 purkkia Benecol®-
Greek Style -jogurttia



TAI

YKSI YLLÄ ESITETYISTÄ PÄIVÄSSÄ = ALEMPI KOLESTEROLI*

Benecol®

Lue lisää
ja tilaa
uutiskirje!
benecol.fi



*Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Kohonnut kolesterolit on sepelvaltimotautien riskitekijä. Päivittäisen 1,5–2,4 g:n kasvistanoliannoksen on osoitettu alentavan kolesterolia 7–10 % 2–3 viikossa, ja päivittäisen 2,5–3,0 g:n kasvistanoliannoksen on osoitettu alentavan kolesterolia 10–12,5 % 2–3 viikossa.

Pehmeää rasvaa riittävästi

- Korvaa kova rasva pehmeillä rasvoilla
- Suosi kasviöljypohjaisia levitteitä (noin 1 tl/viipale leipää)
- Käytä kasviöljyjä ruoanlaitossa, leivonnassa ja salaattinkastikkeissa (½ - 1 rkl/salaattiannos)
- Valitse rasvattomat tai vähärasvaiset maitotuotteet
- Vähennä rasvaisten lihatuotteiden käyttöä
- Syö kalaa 2–3 kertaa viikossa (josta puolet rasvaista kalaa)
- Syö maustamattomia pähkinöitä, manteleita tai siemeniä (2 rkl/vrk)

Lisää kuitua

- Suosi täysjyväviljatuotteita
- Syö runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja

Muita sydänystävällisiä valintoja

- Kiinnitä huomiota suolan ja sokerin käyttöön
- Valitse kolesterolia alentavia kasvistanolia tai kasvisterialia sisältäviä elintarvikkeita osaksi päivittäistä ruokavaliotasi.

Suosi Sydänmerkki-tuotteita!

Sydänmerkki on elintarvikkeista ja ravintoloista löytyvä merkki, joka kertoo, että tuote tai ruoka-annos on ravitsemuslaadultaan parempi valinta omassa tuoteryhmässään. Sydänmerkki-tuotteissa rasvan laatu on hyvää eli pehmeää, suolan ja sokerin määrä maltillinen ja kuitua on reilusti. Sydänmerkki on kehitetty helpottamaan ja nopeuttamaan arjen ruokavaliintoja, niin kotona, kaupassa kuin ravintolassa.



Reipasta menoa liikuntaleirillä

Yhdistys on järjestänyt lasten liikuntaleirejä yhtäjaksoisesti vuodesta 2008. Vuosina 2013–2016 järjestettiin peräti kaksi leiriä ja vuonna 2024 järjestettiin vain päiväleiri. Ensimmäisinä vuosina leirit järjestettiin Diabeteskeskuksessa ja vuodesta 2012 leirit on järjestetty Varalan Urheiluopistolla. Välillä leirillä on ollut enemmän tyttöjä ja välillä poikia. Monelle yhdistyksen järjestämä leiri on myös ensimmäinen paikka, missä he pääsevät tapaamaan toisia diabeetikkolapsia ja ovat ensimmäistä kertaa yötä poissa kotoa.

Tämän vuoden leiri järjestettiin 12.–14.6. Varalan Urheiluopistolla ja leiri oli suunnattu 8–12-vuotiaille. Mukana menossa oli 12 lasta. Tällä kertaa leiri oli poikavoittoinen ja suurin osa lapsista oli ensimmäistä kertaa leirillä. Kerran liikuntaleirillä mukana olleet haluavat usein seuraavana kesänä uudelleen mukaan leirille, ja niinpä tälläkin leirillä oli mukana muutama leirikonkari. Lasten mukana leirillä oli kolme diabetekseen hoitoon perehtynyttä ohjaajaa Pia, Juulia ja Ninja. Liikunnanohjauksesta vastasi tuttuun tapaan Varalan urheiluopiston liikunnanohjaaja.

Leiriohjelmassa oli monenlaista ulko- ja sisäliikuntaa aina vauhdikkaasta palloilusta rauhalliseen rentoutumiseen. Palloilua oli sekä sisällä että ulkona. Norsupallossa oli vauhdikasta menoa, kun taas luutapallo sai hämmennyksen leiriläisten kasvoille. Sisäliikunnassa harjoitettiin palloilun ohessa kehonhallintaa ja tasapainoa sekä rentoutumista. Tänä vuonna kokeiltiin kuntonyrkkeilyä ja äänimaljarentoutusta. Uinti on ollut vuodesta toiseen leiriläisten mielestä mukavinta leirillä, joten lauantai-iltana ennen iltapalaa pulahdettiin altaaseen polskimaan ja leikkimään pötkylöillä, palloilla ja patjoilla.

Sunnuntaina oli ohjelmassa Pyynikin valloitus ja aika monta porrasta tuli mentyä ylös ja alas. Reitin varrella kävimme myös tervehtimässä Herra Kiveä. Vaikka viikonloppu oli täynnä ohjelmaa, jätettiin myös vapaa-aikaa.

Liikunnan lomassa käytiin välillä juomassa ja tankkaamassa lisäevästä. Liikuntajaksojen välissä taas syötiin kunnon ateriat ja pidettiin huilaustauko. Hiilareiden laskenta oli lapsilla jo hienosti hallussa ja aikuiset lähinnä varmistivat, että hiilarit ja insuliiniannos on laskettu oikein.

Lapset saivat leiriltä uusia kavereita ja näkivät, miten muut hoitavat diabetesta joko pistoksilla tai insuliinipumppua käyttämällä. Oli kiva kuunnella, miten lapset puhuivat keskenään diabeteksestä ja sen hoitamisesta. Lasten palautteen mukaan kivointa leirillä oli norsupallo, uinti ja vapaa-aika sekä ystävät. Ensi vuodelle toivottiin Flowparkkia, jalka-, sulka- ja lentopalloa sekä tempurataa.

Vanhemmille leiritunnelmia päivitettiin yhdistyksen Facebook- ja Instagram-tileille. Kiitos Varalan Urheiluopistolle, sillä järjestelyt sujuivat jälleen keran hyvin ja suunnitelmien mukaan. Leirijärjestelyihin saimme toimintatukea Suomen Diabetesliitolta.

Ensi kesänä taas leireillään!

Leiriterveisin, Pia





FreeStyle

Libre 3

PLUS **Sensor**

Uutuus!

Helpompaan¹ diabeteksen hallintaan.

Sensorimme sekä Tandemin automatisoitu insuliinin annostelujärjestelmä tarjoavat yhden helpon¹ ja integroidun käyttökokemuksen.

Ota yhteyttä asiakastukeen

FreeStyle Libre 3 Plus -sensori

(Abbott): 0800 555 500 diabetes.finland@abbott.com

Tandem t:slim -mobiilisovellus & insuliinipumppu

(Rubin Medical): 0834 22 11 50 support@rubinmedical.fi

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

1. Perustuu sensoriominaisuuksiin, mukaan lukien jopa 15 päivän käyttöaika, automaattiset lukemat minuutin välein, tarkkuustiedot ja älypumpun käyttöönotto yhden sovelluksen avulla.

Tandem t:slim X2 -insuliinipumppu ja Tandem t:slim-mobiilisovellus ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita. CE 2797. Valmistaja: Tandem Diabetes Care, Inc., 11075 Roselle Street, San Diego, CA 92121, USA. tandemdiabetes.com.

Tandem Diabetes Care, Inc. Kaikki oikeudet pidätetään. Tandem Diabetes Care ja Tandem-logot ovat joko rekisteröityjä tavaramerkkejä tai Tandem Diabetes Care, Inc.:n tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja/tai muissa maissa.

FreeStyle Libre 3 Plus -sensori on tarkoitettu soluväliinesteen glukoositasojen mittaamiseen diabetesta sairastavilla henkilöillä. FreeStyle Libre 3 Plus -sensori on CE-merkitty lääkinällinen laite. CE 2797. Valmistaja: Abbott Diabetes Care Ltd., Range Road, Witney, Oxon, OX29 0YL, UK.

© 2026 Abbott. Kaikki oikeudet pidätetään. Libre, perhoslogo, sensorin muoto ja ulkonäkö, keltainen väri sekä niihin liittyvät tavaramerkit ja/tai design ovat Abbott-konsernin immateriaalioikeuksia eri alueilla. Muut tavaramerkit ovat omistajiensa omaisuutta. ADC-117338 v1.0 03/26



Skannaa QR-koodi ja lue lisää



Hallitus 2026

Puheenjohtaja

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

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

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

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

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

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

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

Pia Sivunen (Tampere)
sivunenpianaulikki@gmail.com

Asiantuntijajäsen

Hanna Laine-Nousimaa

Diabetes Pirkanmaa ry

Lähteenkatu 2–4
33500 Tampere
045 358 2505
www.diabetespirkanmaa.fi
Facebook: diabetes_pirkanmaa_ry
Instagram: diabetes_pirkanmaa_ry

Avoimna

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

Toiminnanjohtaja Pia Nykänen

050 576 3313
pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi

Diabeteshoitaja Juulia Hyytiäinen

040 350 9606
diabeteshoitaja@diabetespirkanmaa.fi

Toimistotyöntekijä

Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505
toimisto@diabetespirkanmaa.fi

Jalkojenhoitaja Leena Kakko

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

Diabeteslääkäri Jorma Lahtela

sisät. el., diabeteksen hoidon erityis-
pätevyys

Ajanvaraus 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi

- 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