

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

3 | 2016



- Vilskettä lasten leireillä
- Uutta toimintaa Nokialla
- Terveyskeskusten palvelut diabeetikoille



**Tampereen
Diabetesyhdistys ry
SYYSKOKOUS
tiistaina 22.11.2016
klo 18.00**

Tampereen Diabetesyhdistyksen
toimitiloissa, Lähteenkatu 2-4

Syyskokouksessa käsitellään sääntöjen § 13 mukaiset asiat:

Vahvistetaan seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio, jäsenmaksun suuruus seuraavalle kalenterivuodelle sekä valitaan hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle.

Kokouksessa sinulla on mahdollisuus vaikuttaa oman yhdistyksen toimintaan ja sen kehittämiseen sekä olla valitsemassa henkilöitä, jotka päättävät yhdistyksesi asioista!

Kahvitarjoilu!

Kannatusjäsenyyys

Voit liittyä Tampereen Diabetesyhdistyksen kannatusjäseneksi maksamalla kannatusjäsenmaksun 50 €, 100 € tai 200 € yhdistyksen tilille

IBAN-tilinumero:

FI19 4510 0010 0432 19,

BIC-koodi: HELSFIHH.

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyyys.

Myös yritys voi olla kannatusjäsen!

Ajanvarauksella diabeteshoitajalle

Tarvitsetko tukea omahoitoon tai ohjeita diabeteksen seurantaan?

Nyt voit varata ajan diabeteshoitaja Outi Viljasen vastaanotolle p. 040 350 9606.

Vastaanotolla voit myös mittaauttaa verensokerin, verenpaineen, HbA1c-arvon tai tarkistuttaa verensokerimittarin.

Käynti ei edellytä jäsenyyttä, mutta Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille käynti on maksuton ja muille 20 € / tunti. Mittaukset ovat kaikille maksullisia.

LÄÄKÄRIEN VASTAANOTOT yhdistyksen tiloissa

Yhdistyksen tiloissa pitävät vastaanottoa tiistai- ja torstai-iltaisin diabetekseen erikoistuneet lääkärit:

Pirjo Ilanne-Parikka, sisät.el.

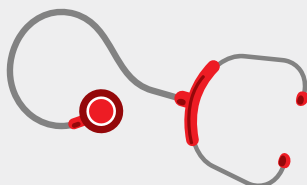
Jorma Lahtela, sisät. el.

Atte Vadén, yleislääket. el.

Ajanvaraukset yhdistyksen toimistolta
045 358 2505 tai
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Vastaanottopalkkio 80 €,
josta Kela-korvaus 21 €.

Toimistomaksu lääkärin vastaanoton yhteydessä jäsenille 10 €, muille 18 €.



Järjestötoiminta & nuoret

*Esa Borg
Yhdistyksen varapuheenjohtaja*

Nuorten ja nuorten aikuisten saaminen mukaan järjestötoimintaan on ollut tunnettu ongelma jo pidemmän aikaa. Ongelma ei ole ainoastaan diabetesyhdistyksillä, vaan sama tilanne näkyy läpi koko sosiaali- ja terveysjärjestöjen kentän. THL:n Alueellisesta terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta (<http://www.thl.fi/ath>) käy ilmi, että vain noin 4 % 20-29-vuotiaista osallistuu aktiivisesti sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan kun samasta ikäryhmästä noin 25 % osallistuu johonkin järjestötoimintaan. Toki kaikki ikäryhmään kuuluvat eivät ole sosiaali- ja terveysjärjestöjen kohderyhmää, mutta eron ei silti tulisi olla näin suuri!

Mistä heikko osallistuminen sitten johtuu? Kolmena yleisimpänä syynä osallistumattomuudelle tutkimus esittää, ettei osallistumiselle koeta tarvetta, ettei ole aikaa ja ettei kiinnostavaa toimintaa ole tarjolla. Ihmisten ajanpuutteeseen järjestöt eivät omalla toiminnallaan voi merkittävästi vaikuttaa, mutta tarpeellisuuden tunteeseen ja toiminnan kiinnostavuuteen kyllä.

Internetin ja sosiaalisen median myötä yhdistysten perinteinen rooli tiedon jakamisessa ja ihmisten yhteen kokoamisessa on kokenut murroksen. Tietoa hoidon uusista menetelmistä on helposti ja viihteellisesti saatavissa verkosta. Sosiaalisesta mediasta löytyy myös useita ryhmiä joista tavoittaa enemmän kanssadiabeetikoita kuin yhdistyksen kerhoilloissa ikinä. Verkkovertaistuki on nostanut vahvasti päätään, ja on monille nuorille jo keskeisin vertaistuen muoto.

Kysyntää kasvokkain tapahtuvalle vertaistuelle kuitenkin on. Monissa verkkovertaistuen ryhmissä järjestetään säännöllisesti myös kokoontumisia. Kokoontumisen voivat olla yhteisiä illallistapaamisia tai esimerkiksi mökkireissu. Järjestäytymättömissä ryhmissä tällaisten kokoontumisten järjestäminen jää usein täysin muutamien yksilöiden harteille. Eikö yhdistyksillä olisi tässä loistava tilaisuus osallistua toimintaan, tavoittaa entistä enemmän nuoria, sekä saada toiminta tuntumaan heille tarpeelliselta ja mielekkäältä? 

Diabetesyhdistyksen lääkärit esittäytyvät



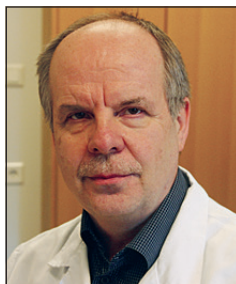
Pirjo Ilanne-Parikka

Valmistuin vuonna 1984 Helsingin yliopistosta ja erikoistuin sisätautien erikoislääkäriksi Kainuun keskussairaalas-
sa ja Tampereen yliopistollisessa

sairaalassa. Erikoislääkärin pätevyyden sain vuonna 1993 ja kouluttauduin tämän jälkeen diabeteksen hoitoon. Väitöskirjatutkimukseni vuonna 2011 käsitteli yksilöllistä elintapaohjauksen vaikutusta metaboliseen oireyhtymään ja tyypin 2 diabeteksen.

Päätyöni on Diabeteskeskuksen kuntoutus, koulutus ja palvelutoiminnan ylläpitäminen tehtävät Suomen Diabetesliitossa.

Jos jokin askarruttaa diabeteksesi tai siihen läheisesti liittyvien muiden sairauksien hoidossa tai et syystä tai toisesta ole päässyt hoitotavoitteisiisi, niin mietitään asioita yhdessä vastaanotolla – Tervetuloa!



Jorma Lahtela

Olen sisätautien ja yleislääketieteen erikoislääkäri ja minulla on diabeteksen hoidon erityispätevyys. Lääkärin perustutkiminto on Oulun yliopistosta ja tut-

kijakoulutus UCLA yliopistosta Los Angelesista. Akateeminen oppiarvoni on sisätautiopin dosentti.

Työskentelen Tampereen yliopistollisen sairaalan sisätautien poliklinikan osastonylilääkärinä. Olen myös haavakeskuk-
sen toiminnasta vastaava lääkäri.

Tutkimusmielenkiintoni liittyy diabeteksen komplikaatioihin, diabeteksen jalka-ongelmiin ja lääkehoitoon. Sivutoimia on mm. Diabetes ja lääkäri -lehden tieteellinen toimittaja ja Diabetesliiton lääkäri-
neuvoston jäsenyys.



Atte Vadén

Olen 43-vuotias diabeteslääkäri. Taustaltani olen yleislääketieteen erikoislääkäri ja siten oppinut ja kouluttautunut näkemään ihmisen tautia tai sairautta laajemmassa pers-

pektiivissä. Olen myös elänyt 14 vuotta tyypin 1 diabeetikon kanssa, joten arki diabeteksen kanssa on tuttua. Otan diabeetikkoja vastaan suurimmilla yksityisillä lääkäriasemilla ja kaupungin diabetesvastaanotolla. Harrastuksiani on monipuolinen liikunta ja luonto.

Ajanvaraus kaikille lääkäreille yhdistyksen toimistosta p. 045 358 2505.

Rekisteröity jalkojenhoitaja Leena Kakko

Olen Valviran rekisteröity jalkojenhoitaja ja olen erikoistunut reumatauteja sairastavien jalkojenhoitoon. Diabetestietoni päivitin viime vuonna.

Olen toiminut 23 vuotta jalkojenhoitajana Kangasalla Apilassa. Työskentelen siellä kolmena päivänä viikossa. Omaa firmaa olen pyörittänyt nyt kolme vuotta diabetesyhdistyksen tiloissa. Jalkojenhoitoon voivat varata ajan kaikki, joilla on jalkaongelmia.

Palvelut:

- Jalkojen perushoidot
- Ihon- ja kynsienhoidot
- Varvasortoosit
- Tukipohjallisten tarkastus
- Ryhti, jalkojen kuormitus ja virheasennot
- Omahoito-ohjaus

Ajanvaraus:

045 104 3155
ma ja ti klo 8.00-20.00
ke-pe klo 17.00-20.00
www.askelia.fi



Tervetuloa hoitoon!

Mikä on Diabetes Wellness Suomi?

Teksti: diabeteshoitaja Outi Viljanen

Olemme jälleen saaneet paljon hämmennyneitä kyselyitä Diabetes Wellness Suomi säätiöstä. Säätiö on lähettänyt kirjeitä, joissa esittelykirjeen lisäksi on esimerkiksi postikortteja sekä pankkisiirtolomake. Vastaanottajana on useimmiten iäkäs henkilö.

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

Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Tampereen Diabetesyhdistyksen tai Suomen Diabetesliiton kanssa.

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

Suomalaista diabetestutkimusta voit tukea Diabetestutkimussäätiön kautta. Diabetestutkimussäätiö on Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten vuonna 1976 perustama säätiö, joka tukee diabetekseen liittyvää tieteellistä tutkimustoimintaa myöntämällä apurahoja suomalaisille diabetestutkijoille. Vuosittain apurahoja myönnetään noin 400 000 euroa.

Lisätietoa Diabetestutkimussäätiön toiminnasta ja tukitavoista saat tutkimussäätiön verkkosivuilta <http://www.diabetestutkimus.fi>. Lisätietoa antaa myös säätiön asiamies Jarmo Riihelä, p. 0400 723 660 tai jarmo.riihela@diabetes.fi.

Vapaaehtoiset luotsit lähtevät täysi-ikäisten seuraksi ja tueksi

Luotsikoordinaattori Pilvi Nissilä

Kulttuuri-, liikunta- ja ympäristöluotsit ovat Tampereen kaupungin vapaaehtoisia, jotka lähtevät maksutta täysi-ikäisten henkilöiden seuraksi ja tueksi liikkumaan ja kulttuurikohteisiin. Luotsin kanssa moniin kohteisiin pääsee tutustumaan maksutta tai alennetuin hinnoin. Luotsit antavat myös Kuuselan ja Peurankallion Lähitoreilla vinkkejä siitä, mitä vapaa-ajalla voisi tehdä.



Kuva: Jari Kuusenaho

Tampereen kaupunki koulutti ensimmäiset vapaaehtoiset luotsit kolmisen vuotta sitten. Luotsitoiminnassa vapaaehtoiset voivat osallistua kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden toimintaan eri tavoin, mutta yleisölle näkyvin luotsitoiminnan muoto on luotsaustoiminta, jossa vapaaehtoiset lähtevät kertaluonteisesti seuraksi ja tueksi liikkumaan ja kulttuuri-kohteisiin. Tällä hetkellä kaupungilla on noin 65 vapaaehtoista, joista puolet tekevät luotsauksia. Lisäksi osa luotseista

on tavattavissa Kuuselan ja Peurankallion Lähitoreilla, joissa luotsit vinkkaavat vapaa-ajanviettomahdollisuuksista. Luotsia voi mennä tapaamaan Lähitorille luotsien päivystysaikana tai luotsille voi varata etukäteen ajan esimerkiksi soittamalla Lähitorille.

Reilun parin vuoden aikana luotsit ovat luotsanneet museoihin, elokuviin, konsertteihin sekä liikkumaan noin tuhat henkilöä vuosittain. Luotsattavana on ollut esimer-

kiksi ikäihmisiä, mielenterveyskuntoutujia, omaishoidettavia ja –hoitajia, nuoria, juuri paikkakunnalle muuttaneita opiskelijoita, nuoria äitejä lapsineen, näkövammaisia ja liikuntarajoitteisia. Luotsit auttavat tarvittaessa liikkumisen kanssa, mutta mitään erityistä syytä siihen, miksi luotsin haluaa kaveriksi ei kuitenkaan tarvitse olla. Syyksi riittää se, että ilman luotsia ei tulisi lähdettyä liikkeelle. Jotkut luotsattavat ovat kaivanneet esimerkiksi kaveria jonka kanssa jakaa näyttely- tai konserttikokemus tai siten kävelylenkille on kaivattu juttuseuraa. Kuntosalilla luotsit puolestaan neuvovat kuinka kuntosalilaitteet toimivat. Joskus itselle uudessa kohteessa voi olla myös haastavaa liikkuu: luotsit osaavatkin neuvoa mistä hankitaan vaikkapa sisäänpääsyliput ja mistä löytyvät naulakot, vessat sekä hissit.

Kohteesta ja luotsattavien kunnosta riippuen kohteeseen voi luotsin seurassa lähteä 1-5 henkilöä, mikä on mahdollistanut esimerkiksi omaishoidettavan ja –hoitajan yhteisen käynnin museossa. Luotsattavana on ollut myös esimerkiksi iäkkäämmät sisarukset, joista toinen liikkui pyörätuolilla. Luotsi lähti sisarusten avuksi pyörätuolia työntämään, jolloin sisarusten museovierailu onnistui.

Luotsikohteiden määrä on lisääntynyt tasaisesti. Tällä hetkellä luotsit lähtevät kaveriksi seuraaviin kulttuurikohteisiin: Vapariikkiin, Sara Hildénin taidemuseoon, Tampereen taidemuseoon, Muumimuseoon, Museo Milavidaan, Työväenmuseum Wersaalille, Lenin-museoon, kesäisin avoinna olevaan Amurin työläismuseokortteliin, Pääkirjasto Metsoon, elokuvateatteri Niagaraan, Tampereen Filharmonian konsertteihin ja Tampereen Työväen Teatterin esityksiin. Liikuntapaikoista luotsia voi pyytää kaveriksi kaupungin kuntosaleista Nääshalliin sekä Pyynikin uimahalliin ja Kalevan uintikeskukseen. Luotsin kanssa

voi lisäksi lähteä liikkumaan lukuisille ulko- ja puistokuntosaleille, kävely- tai pyöräilylenkille. Ympäristöluotsit lähtevät puolestaan kaveriksi ja seuraksi esimerkiksi retkille puistoihin, luontopoluille ja metsään.

Luotsin seurassa pääsee maksutta tutustumaan museoihin ja kaupungin kuntosalille. Alennetun sisäänpääsylimun luotsin seurassa saa puolestaan Tampereen Filharmonian konsertteihin ja Tampereen Työväen Teatterin esityksiin. Luotsit myös varaa liput konsertteihin ja teatteriesityksiin, joten luotsattavan ei tarvitse huolehtia itse lippujen varaamisesta.

Luotsaukset ovat olleet luotsille mieluisaa vapaaehtoistoimintaa. Eräs luotsi kommentoi, että häntä oli etukäteen hieman mietityttänyt kuinka luotsattavien kanssa jaksaa mennä moneen kertaan samoihin näyttelyihin. Käytännössä jokainen luotsaus on kuitenkin osoittautunut olevan oma ainutlaatuinen kokemuksensa ja jokaisen luotsattavan kanssa näyttelystä on aina löytynyt jotain uutta ihmeteltävää.

Syksyisin luotsit myös vetävät kuun viimeisenä keskiviikkona klo 13 kulttuuri-kävelyitä eri puolilla Tamperetta. Syksyn 2016 ohjelmassa ovat 28.9. Kalle Päätalo-raitti, 26.10. Väinö Linna –raitti ja 30.11. Komisario Koskisen –raitti. Lisäksi luotsit päivystävät Nääshallin kuntosalilla ja vetävät maksuttomia vertaiskävelyryhmiä, joihin ei tarvitse etukäteen ilmoittautua. Lisätietoja kävelyistä ja luotsien ryhmistä voi kysyä luotsivälityksestä tai luotsikoordinaattori Susanna Lundströmilä numerosta 040 728 7282.

Luotsin voi tilata kaveriksi joko soittamalla luotsivälityksen numeroon 040 806 3910 (ma ja to klo 10-12) tai lähettämällä sähköpostia luotsivaraus@tampere.fi. Luotsivälityksestä voi myös kysyä vinkkiä minne luotsin kanssa voisi lähteä käymään.

Jooga – terveyden lähde?

Astangajoogaohjaaja Terhi Simola

Perinteisesti joogan sanotaan parantavan sairauksia tai vähintäänkin ennaltaehkäisevän niitä. Tämä perustuu joogaharjoituksen kokonaisvaltaisuuteen; harjoitus edistää hengityksen hallintaa, voimistaa lihaksia ja lisää taipuisuutta virkistäen siten koko kehoa. Jooga myös vähentää stressiä ja alentaa stressihormonien eritystä. Lisäksi tietyt asanat stimuloivat erityisesti eri sisäelimiä, haimaa, maksaa ja pernaa.

Äkkiseltään lupaukset sairauksien parantumisesta tuntuvat mahdottomilta. Jos paraneminen olisi näin helppoa, miksi ylipäätään ihmiset enää sairastavat? Yksi vastaus on, että joogan hyvää tekevien vaikutusten saamiseksi tulee harjoitella säännöllisesti. Lisäksi myös sairauden laadusta riippuu toipumisen taso. Kaikki eivät koe täydellistä parantumista, mutta oireiden lieveneminen ja kunnon kokonaisvaltaisen kohentuminen ovat joka tapauksessa säännöllisen harjoituksen tuloksia.

Aiheesta on paljon tutkimustietoa, tosin suomenkielisenä niukemmin. Yksi tutkimus on Katja Keräsen Itä-Suomen yliopiston Lääketieteen laitoksella joulukuussa 2011 tekemä kandidaatintutkielma aiheesta ” Joogan asanaharjoittelun vaikutukset autonomisen hermoston toimintaan”. Tästä Keräsen tutkielmasta löytyy viitteitä moniin muihin tutkimuksiin.

Oma tarinani

Lähes kymmenen vuotta sitten uuden vuoden aikoihin tein lupauksen, että aloittaisin tulevana vuonna jonkin harrastuksen, jota en koskaan ollut kuvitellut aloittavani. Päivän lehden Harrastusliitettä selatessani katseeni tarttui otsikkoon ’Astangajooga’. Sana kuulosti kauniilta ja jooga todellakin oli laji, jota en ikinä elämässäni kuvitellut aloittavani!

Tuumasta toimeen, ilmoittauduin Pauli Nevalaisen alkeiskurssille Tampereen Astangajoogakoululle. Ensimmäisen tunnin jälkeen olo oli jotenkin kevyt ja kroppa tuntui venyneen juuri oikeista paikoista. Sitten se olikin meno: joogasta tuli kertaheitolla elämäntapa ja harjoituksesta melko pian lähes päivittäinen.

Usein olen pohtinut, mikä joogassa sai aikaan tuollaisen innostuksen. Miten minä, joka koko siihenastisen elämäni olin ennemminkin ollut illan- kuin aamunvirkku, nousin kukonlaulunaikaan, matkasin joogasalille milloin autolla, milloin pyörällä, milloin kävellen, tein parituntisen harjoituksen ja aloitin päivän työt. Vastaus on yksinkertaisesti se, että siitä tuli niin hyvä ja energinen olo.

Aloittaessani joogan elin hyvin stressaavaa elämänvaihetta ja minulla oli pari vuotta aiemmin todettu kilpirauhasen vajaatoiminta. Häiritsevimmät oireet olivat ja kramppeavat lihakset sekä yhden vuoden aikana kertynyt viidentoista kilon ylipaino. Lääkityksen avulla painon nousu saatiin pysähtymään, mutta sinnikkäästä treenaamisesta huolimatta se ei kääntynyt laskuun. Päinvastoin tuntui, että mitä enemmän liikuin sen enemmän paino jumitti.

Joogalla on stressiä alentava vaikutus ja pitkäjänteinen harjoittelu saa stressihormonien erityksen vähentymään. Stressihormonit muun muassa stimuloivat maksaa tuottamaan lisää glukoosia verenkiertoon ja omat sokeriarvoni olivatkin hiukan koholla.

Stressi vaikutti myös verenpaineen nousuun. Tilannetta seurattiin vuoden verran ja lääkäri oli jo valmis aloittamaan lääkityksen, itse en ollut siihen valmis. Joogan aloitettuani paino alkoi tasaisesti laskea, kaiken lisäksi juuri sieltä mistä pitikin, eli vyötärön seudulta. Vuoden säännöllisen harjoittelun jälkeen paino oli pudonnut kymmenen kiloa, ruokahalu lisääntynyt, lihasmassa kasvanut ja kohonneesta verenpaineesta ei ollut tietoaakaan. Myös sokeriarvot laskivat normaaliin.

Astangaharjoituksen kulku

Harjoitus alkaa aurinkotervehdyksillä, jotka toimivat kehon lämmittäjinä. Sitten seuraavat varsinaiset asanasarjat, ensin seisomasarja ja sitten istumaliikkeet. Näihin sisältyy muun muassa erilaisia tai-

vutuksia ja kiertoja. Asanoihin siirrytään vinyasa-menetelmän avulla, hengitys ohjaa liikettä, taukoja asanoiden välillä ei ole. Lopuksi suoritetaan loppuliikkeet, joissa tekemisen tahti on jo rauhallisempaa. Harjoituksen kruunaa perusteellinen loppurentoutus.



Tutustumiskerta joogaan!

Keskiviikkona 14.9.2016

klo 13.00 Istumajooga

klo 14.00 Astantajooga

Paikka: Tampereen Astantajoogakoulu
Ohjaajana Terhi Simola

Sitovat ilmoittautumiset **11.9. mennessä** yhdistyksen toimistoon.
Tutustumiskerta on yhdistyksen jäsenille ilmainen!

L I H O M A T T O M A T

Lihomattomat kuulostaa sanan uskomattomat synonyymiltä. Lihomattomat on vertaistukiryhmä, joka **kokoontuu keran kuukaudessa alkaen 28.9. klo 12.00** Diabetesyhdistyksen tiloissa Lähteenkatu 2-4. Käsittelemme keskinäisessä vertaistukiryhmässämme muutoksien vaikeutta, vaikeuksien tiedostamista ja tiedostamattomuuden vaikeutta.

Tähän ryhmään ovat tervetulleita AVH-yhdistyksen, Diabetesyhdistyksen ja Sydänyhdistyksen jäsenet. Allekirjoittanut toimii puheenhoitajana, mutta puhua

saavat kaikki. Puhumme syömisestä, juomisesta, liikkumisesta, stressistä, läheisistä ja aktiivisuudesta. Tarkoituksemme on olla toukokuussa 2017 enintään yhtä painavia kuin syyskuussa 2016.

Jos tunnet, että joku edellä esitetystä ko-lahti, ota yhteys omaan yhdistykseesi ja ilmoittaudu. Otamme rennosti, puhumme asioista ja asian vierestä. Itse olen toiminut vertaistukihenkilönä sydän- ja tulpparyhmissä.

Terveisin Klaus Lönnström

Terveystenhuollon palvelut diabeetikoille terveyskeskuksissa

TAMPERE

Tyyppin 1 diabeetikot

Tyyppin 1 hoidonohjaus ja määräaikaistarkastukset on keskitetty Diabetesvastaanotolle. Asiakas varaa itse ajan, lähetettä ei tarvita. Ajanvaraus on välttämätön uudelle asiakkaalle sekä silloin, jos edellisestä käynnistä on kauemmin kuin vuosi. Hoitajapalvelut ovat maksuttomia, lääkärinvastaanotosta peritään terveyskeskusmaksu 17,70 €.

Yhteystiedot: Kanta-Sarvis 2, Hatanpääkatu 3 J (4. krs), 33900 Tampere, p. 040 639 7060, ma - ke klo 8 - 15, to klo 9 - 15 ja pe klo 8 - 13.

Jalkojenhoito

Omahoidon merkitys korostuu ja asiakkaan tulee ymmärtää mm. diabeteksen hoidon ja tupakoinnin vaikutus sekä ongelmatilanteissa hoitoon hakeutumisen tärkeys. Jalat tarkistetaan vuosittain lääkärin tai hoitajan vastaanotolla PSHP:n tyyppin 1 diabeetikon hoitoketjusuosituksen mukaan jalkojen riskiluokka 2-3 olevat diabeetikot hoidetaan diabeteksen hoitoon erikoistuneessa yksikössä eli Tampereella diabetesvastaanoton jalkaterapeutilla. Tarvittaessa asiakas lähetetään Tays:n jalkatyöryhmään. Diabetesvastaanoton jalkaterapeutille asiakkaat tulevat lääkärin tai hoitajan ohjaamana tai läheteellä esim. jatkohoitoon Tays:sta. Palvelu on maksuton.

Ravitsemusterapia

Asiakkaat ohjataan ravitsemusterapeuttien vastaanotoille lääkärin läheteellä. Palvelut ovat maksuttomia perusterveydenhuollossa, erikoissairaanhoidossa käynneistä menee poliklinikamaksu.

Yhteystiedot: Ravitsemusterapeutti Liisa Kalttila, Hatanpääkatu 3 J (4. krs), 33900 Tampere, p. 040 806 3241.

Silmänpohjakuvaus

Diabetesvastaanoton läheteellä Korva- ja silmäyksikössä. Lähetteen perusteella ensimmäinen aika lähetetään asiakkaalle. Jatkossa aika varataan itse.

Yhteystiedot: Hatanpääkatu 24 (C-osa), 33900 Tampere, p. 03 5657 3849, ma - to klo 9 - 11 ja klo 12 - 14, pe klo 9 - 11. Sähköinen ajanvaraus: www.tampere.fi/soteasiointi.

Silmänpohjakuvaus on asiakkaalle maksuton. Mikäli samalla tehdään muita tutkimuksia, peritään poliklinikamaksu 35,30 €.

Psykologi

Psykologin vastaanotolle lääkärin läheteellä. Mielenterveystyöparille hoitajan tai lääkärin ohjaamana.

Tyyppin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito

Korkean tyyppin 2 riskin henkilöt

Tyyppin 2 diabeteksen ehkäisemiseksi pyritään löytämään korkeassa sairastumisriskissä olevat asiakkaat mahdollisimman varhain.

Alle 66-vuotiaat

Atalan, Kämenniemen, Linnainmaan ja Tammelakeskuksen terveysasemien asiakkaat: Pirjo Riihelä, Linnainmaan terveysasema, p. 050 500 2153.

Lielahden, Tesoman ja Tipotien terveysasemien asiakkaat: Marja-Leena Airaksinen (sijainen Tiina Uusitalo), Tipotien sosiaali- ja terveysasema (5. krs, E-siipi), p. 050 313 2228.

Hatanpään, Hervannan ja Kaukajärven terveysaseman asiakkaat: Pirkko Karvonen, Hervannan terveysasema, p. 050 430 4451.

Yli 66-vuotiaat

Oman alueen terveydenhoitaja.

Tyypin 2 diabeetikot

Tyypin 2 diabeetikoiden määrääkaisseuranta tapahtuu pääasiassa terveysasemien lääkäri-vastaanotoilla. Lääkäri voi tarvittaessa lähettää hoidossaan olevan tyypin 2 diabeetikon konsultaatioon diabetesvastaanotolle.

Tyypin 2 diabeetikoiden hoidonohjaus jakautuu sairauden vaikeusasteen mukaan aikuisneuvoloiden terveydenhoitajien tai aikuisneuvonnan diabeteshoitajien vastaanotoille.

Lääkärin vastaanottomaksu on 17,70 € kolmelta ensimmäiseltä käynniltä kalenterivuoden aikana.

Vastasairastuneet tyypin 2 diabeetikot

Vastasairastuneet tyypin 2 diabeetikot ohjataan ensitietoryhmiin, joita alkaa suurimmilla terveysasemilla kerran kuussa. Tietoa ryhmien alkamisajoista saa terveysasemien henkilökunnalta sekä Terveystutka -verkkopalvelusta.

Aikuisneuvonnan diabeteshoitaja

Aikuisneuvonnan diabeteshoitajan vastaanotolle ohjataan lääkärin, sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan vastaanotoilta, ne tyypin 2 diabeetikot, joilla on huono hoitotasapaino, hoidossa ongelmia tai hoitomuoto muuttuu.

Diabeteshoitajien vastuualueet on jaettu terveysasemittain. Ajanvaraus- ja puhelinaika on ma - to klo 12 - 13.

Atalan, Kämnniemen ja Linnainmaan terveysasemat: Ritva Hyssy, Linnainmaan terveysasema, p. 040 639 7505.

Hatanpään, Hervannan ja Kaukajärven terveysasemat: Kristiina Kallasoja, Hervannan terveysasema (2. krs), p. 040 801 6317.

Lielahden, Tesoman ja Tipotien terveysasemat: Liisa Nieminen (sijaisena Pirjo Lehtinen), Tipotien terveysasema (5. krs), p. 040 801 6319.

Tammelakeskuksen terveysasema: Anna-Liisa Sorola, Tammelakeskuksen terveysasema (3. krs), p. 040 801 6318.

Jalkojenhoito

Diabeetikoiden jalat tutkitaan sairastumisen alussa ja sen jälkeen jalkojen riskiluokan (0-3) mukaan vähintään kerran vuodessa hoitajan tai lääkärin vastaanotolla. Jalkaterapia tuotetaan ostopalveluna. Maksusitoumuksia on terveyskeskuslääkäreillä, terveydenhoitajilla sekä diabeteshoitajilla. Hoidon tarve arvioidaan vastaanotolla.

Maksusitoumuksia jalkaterapiaan voi saada ensisijaisesti ne diabeetikot, joiden jalkojen riskiluokka on 2 (alentunut tunto ja verenkierto ja/tai virheasento) Diabeetikot, joiden jalkojen riskiluokka on 3 (jalkahaavahistoria, amputaatio) ohjataan Diabetesvastaanoton jalkaterapeuteille.

Silmänpohjakuvaus

Vastasairastuneen diabeetikon tiedot viedään vastaanottokäynnin yhteydessä silmänpohjien seulontakuvausjonoon. Kutsu TAYS:n silmäyksikössä tapahtuvaan kuvaukseen sekä kuvauksen jälkeen palaute lähetetään kotiosoitteeseen. Ensimmäisen kuvauksen jälkeen kutsu tulee automaattisesti 1-3 vuoden välein silmänpohjien tilanteesta riippuen. Silmänpohjakuvaus on asiakkaalle maksuton.

Ravitsemusterapeutin palvelut

Ravitsemusterapian tarve arvioidaan vastaanottokäyntien yhteydessä. Ravitsemusterapeutille ohjataan ensisijaisesti ne diabeetikot, joilla on ravitsemuksellisia erityistarpeita esimerkiksi vaikea ruoka-aineallergia tai imeytymishäiriö, vaikea munuaisten vajaatoiminta tai huomattava ylipaino.

Hoitotarvikkeet

Tamperelaiset diabeetikot saavat maksutta hoitotarvikkeita hoitavan lääkärin tai hoitajan selvityksen perusteella. Terveyskeskuspalveluita käyttävälle hoitotarvikkeiden tarpeesta tehdään selvitys sairauskertomusjärjestelmään hoitajan ohjauskäynnin yhteydessä. Yksityistä terveyspalvelua käyttävän asiakkaan on ensimmäisellä kerralla esitettävä todistus, jossa kerrataan hänen kolmen kuukauden aikana tarvitsemansa hoitotarvikemäärä. Hoitotarvikkeiden määrä arvioidaan yksilöllisen tarpeen mukaan. *Hoitotarvikejaku:* Aleksis Kiven katu 18, 33210 Tampere, avoinna ma klo 9 - 18, ti - to klo 9 - 16, pe ja aattopäivinä klo 9 - 12.

PIRKKALA

Pirkkalan terveyskeskuksessa toimii kaksi diabetesvastuulääkärinä sekä kolme diabeteshoitajaa. Toiminta tapahtuu Pirkkalan lääkärihoitaja -työparimallilla. Jokaiselle diabeetikolle on merkittynä omalääkäri ja lääkärin työparina toimiva hoitaja. Tyypin 1 diabeetikot sekä osa tyypin 2 diabeetikoista on kirjautunut diabeteslääkärille ja diabeteshoitajalle. Tyypin 2 diabeetikoiden suuren määrän vuoksi kaikki muutkin lääkärit ja hoitajat hoitavat heitä ja konsultoivat tarvittaessa diabetesvastuulääkärinä tai diabeteshoitajaa.

Lääkärin ja

diabeteshoitajan vastaanotto

Diabeetikot käyvät joko lääkärillä tai hoitajalla n. 3-6 kuukauden välein tai yksilöllisen hoitosuunnitelman mukaisesti. Noin kerran vuodessa on lääkärin käynti. Kerran vuodessa tai lääkärin ohjeiden mukaan otetaan diabeteksen seurantakokeet. Kolmen-kuuden kuukauden välein HbA1c ja tarvittaessa myös muita kokeita. Sekä hoitaja- että lääkärikäynnin aikana tarkistetaan jalat ja pistospaikat. Diabetesvastuulääkärit Sari Lemberg ja Vuokko Kallioniemi. Terveyskeskuksen käyntimaksu 20,90 € kolmelta ensimmäiseltä käynniltä kalenterivuoden aikana.

Jalkojenhoito

Jalkojenhoitolähetehet tehdään tarvittaessa. Käyntien tarpeellisuuden arvioi hoitaja tai lääkäri. Toimii ostopalveluna. Asiaksmaksu 11,50 €/kerta.

Silmänpohjakuvaus

Diabeetikot saavat kutsun silmänpohjakuvaussiin 1 – 3 vuoden välein. Toimii ostopalveluna.

Ravitsemusneuvonta

Terveyskeskuksessa toimii ravitsemusterapeutti, jolle voidaan ohjata tarvittaessa. Asiaksmaksu 11,50 €/kerta.

Hoitotarvikejaku

Diabeetikot saavat hoitovälineet Käypä hoito -suosituksen mukaisesti. Tarpeen mukaan erityistilanteissa määrää kuitenkin lisätään. Välineitä jakaa jokainen omahoitaja.

NOKIA

Nokialla diabetesta sairastavien asiakkaiden hoito tapahtuu omalääkärien ja diabeteshoitajien yhteistyönä. Ajanvaraukset ja kontrollit tapahtuvat suunnitellusti yksilöllisen tarpeen mukaan, kuitenkin ainakin kerran vuodessa. Hoidon tavoite on asiakkaan hyvä omahoidon hallinta.

Diabeteshoitajat:

Satu Kankaanpää, Keski - ja Pohjois Nokia
puhelinaika ja ajanvaraus klo 11 -12, puh 050 395 8896.

Soili Vaatsio, Etelä-Nokia, puhelinaika ja ajanvaraus klo 11 -11.30, puh 050 395 8887.

Hoitajan käyntimaksu on 10 € kolmelta ensimmäiseltä käynniltä / kalenterivuosi.

Omalääkäreille aika varataan alueen omalta sairaanhoitajalta. Tarvittaessa omalääkäri tekee lähetteen sisätautilääkärille. Käyntimaksu 39,90 €/kalenterivuosi tai 20,01 €/kerta.

Jalkojenhoito

Jalkojenhoitoon maksusitoumuksen saa omalääkärin tai diabeteshoitajan arvioitua jalat. Tämä edellyttää jalkojen kuuluvan vähintään

riskiryhmä 2:een, jolloin diabetes on jo aiheuttanut jaloissa muutoksia. Diabeteshoitajat ohjaavat jalkojen omahoitoon.

Jalkojenhoitajan palvelut tekee ostopalveluna jalkahoitola Kanta & Pää, Annukka Kalstela. Vastaanotto on Nokialla Kynninkatu 20 (elokuu 2016 alkaen), p. 045 8677403, www.hoitolakantapaa.

Silmänpohjakuvaus

Silmänpohjat kuvataan kaikilta diabetesta sairastavilta 1-3 v:n välein. Diabeteshoitajat laittavat asiakkaan silmänpohjakuvausjonoon.

Kutsut kuvauksiin, kuvaukset, lausunnot ja palautteet asiakkaille hoitaa Digifundus Oy, p. 020 795 9918 arkisin klo 8.30 -11.00. Kuvaukset tehdään terveyskeskuksessa kutsussa ilmoitetussa paikassa kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä. Peruutukset ja ajanvaihtotoivomukset tehdään kutsussa olevaan numeroon tai verkossa.

Ravitsemusneuvonta

Ravitsemusneuvontaa antavat diabeteshoitajat, omahoitajat ja lääkärit. Ohjaus perustuu väestösuosituksiin. Ravitsemusterapeutille saa maksusitoumuksen tarvittaessa, omalääkäriltä tai diabeteshoitajalta. Ravitsemusterapeutin palvelu on ostopalvelua ja vastaanotto on terveyskeskuksessa joka toinen viikko.

Hoitotarvikkeet

Hoitotarvikejakelu on keskitetty Maununkatu 10 jakelupisteeseen.

Diabetesvälineitä voi noutaa vain jakelupisteen aukioloaikana tiistaisin klo 14-17 ja torstaisin klo 8-10. Välineitä jaetaan käypähoito suosituksen mukaisesti, erityistilanteet huomioiden.

Hoitotarvikejakelun sairaanhoitajan puhelinpalveluaika on tiistaisin klo 12-13 ja torstaisin klo 11-12 numerossa 040 133 4479. Lisätietoa: http://www.nokiankaupunki.fi/palvelut/perusturva_ja_terveys/terveys/hoitotarvikejakelu/.

Insuliinipumppupotilaiden, jotka ovat Tays hoidossa, tulee tehdä hoitotarviketilaus kaksi viikkoa ennen tarvetta tilauskaavakkeella ja

heidän pitää toimittaa myös hoitopaikasta saatua hoitotarvikelähetettä terveyskeskukseen. Muut pumppupotilaat saavat hoitotarvikkeet diabeteshoitajilta vastaanotolla.

Asiakkaat saavat hoitotarvikkeita myös diabeteshoitajalle varatun vastaanottokäynnin yhteydessä.

Tyyppi 1 diabeetikoiden jatkuva seuranta sovitetaan erikseen hoitavan toimipisteen kanssa.

Huomioitavaa, että palveluilla on omavastuumaksuosuus.

KANGASALA JA PÄLKÄNE

Kangasalan asukkaita palvelevan diabeteshoitajan vastaanotto on keskusneuvolassa Kangasalla, Herttulantie 28.

Diabetesneuvola

Ajanvaraukset ja neuvonta: Terveystieteiden ja elämäntieteiden tutkimuskeskus, Jella Repo, ma-ke ja pe klo 8-9, puh. 040 1336 254, Keskusterveysasema, Keskusneuvolan tiloissa, Herttulantie 28, 36200 Kangasala.

Diabetestarvikkeiden tilaus ja jakelu

Hoitotarvikkeita jaetaan asiakkaan yksilöllisen, lääketieteellisen hoitosuunnitelman mukaan. Tampereen Yliopistollisen sairaalan ja Hatanpään sairaalasta hoitokertomukset tulevat sähköisesti Kangasalan terveyskeskuksen käyttöön. Muissa yksiköissä tehdyn hoitosuunnitelman tulee olla asiakkaan mukana, kun hän hakee suositusta hoitotarvikkeiden jakelun aloittamiseksi.

Puhelimitse p. 050 4499 418 maanantaisin klo 8-11.30. Tarvikkeet pakataan asiakkaan nimellä pussiin Tilatut diabeteshoitotarvikkeet noutokaappiin josta ne voi hakea itselle sopivana ajan-kohtana. Kaappi sijaitsee Kangasalan keskusterveysasemalla kuntoutuskäytävällä, sisäänkäynti alapihalta kuntoutuksen ulko-ovesta, ovi avoinna ma-to klo 7.30-17.00 ja pe klo 7.30-16.00.

Hoitotarvikkeiden haku ilman ennakkotilautusta ja Kangasalan keskusterveysasemalta keskitystyistä hoitotarvikejakelusta maanantaisin klo 13-15.30.

Sähköpostilla tilaus osoitteeseen: hoitotarvikejakelu@kangasala.fi.

Tilauksessa on mainittava asiakastunnus. Se vastaa henkilötunnusta ja saat sen hoitajalta tai hoitotarvikejakelusta. Viestissä tulee olla maininta tarvittavista hoitotarvikkeista, kuten (lansetteja, liuskoja ja neuloja). Mainitse myös mittarin/luiskojen merkki, neulakoko ja muut yksilöidyt tiedot tuotteestasi, että saat oikeita välineitä.

PÄLKÄNE

Keskustie 3, 36600 Pälkäne

Pälkäneen asukkaiden diabetesvastaanotto vain ajanvarauksella. Terveystenhoitaja Sari Nousiainen. Ajanvaraukset ma-pe klo 9-9.30 puh. 050 4152 256. Tarvikkeiden tilaus Kangasalan keskitystä hoitotarvikejakelusta puhelimitse tai sähköpostitse, haku Pälkäneen terveysaseman hoitotarvikekaapista.

LUOPIOINEN

Pereentie, 36760 Luopioinen

Tarvikkeiden tilaus Kangasalan keskitystä hoitotarvikejakelusta puhelimitse tai sähköpostitse, haku Luopioisten terveysaseman hoitotarvikekaapista.

SAHALAHTI JA KUHMALAHTI

Sahalahden terveysasemille ja Kuhmalahden kirjastoon tarvikkeet lähetetään torstaisin. Noudeettavissa varmimmin puolen päivän jälkeen hoitotarvikkeiden noutokaapista.

Ravitsemusterapeutti

Kangasalan sosiaali- ja terveyskeskuksessa toimii ravitsemussuunnittelijana Hilpi Linjama. Asiakkaita ovat Kangasalan ja Pälkäneen asukkaat. Vastaanotto on Kangasalan keskusterveysaseman keskusneuvolan tiloissa.

Ravitsemussuunnittelijan vastaanotolle voi tulla lääkärin, hoitajan tai muun terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä. Ravitsemussuunnittelija kutsuu vastaanotolle lähteen perusteella.

Yhteystiedot: Ravitsemussuunnittelija Hilpi Linjama, p. 040 1336 387, (varmimmin tavoitettavissa ma klo 15–16, ti klo 8-9 ja to klo 12–13).

Jalkaterapia

Jalkaterapeutti Jenni Muroke, sijaisena Noora Korhonen. Vastaanotto on keskusterveysaseman keskusneuvolan tiloissa, Herttualantie 28, p. 050 5915 005, ma-pe klo 9.30-10.00.

Kangasalan sosiaali- ja terveyskeskuksessa toimii yksi jalkaterapeutti, joka hoitaa Kangasalan ja Pälkäneen alueen asukkaita, pääasiassa diabetesta ja reumaa sairastavia potilaita.

Jalkaterapiaa saavat ensisijaisesti ne diabetespotilaat, joiden jalkojen terveys on uhattuna. Tähän ryhmään kuuluvilla potilailla on jaloissa tuntumuutoksia, virheasentoja, verenkierron muutoksia tai haavoja tai heiltä on amputoitu alaraaja, jalkaterä tai varvas. Jalkaterapiaa voi tarvittaessa saada myös nivelreumaa, vaikeaa alaraajojen neuropatiaa ja valtimokovettumatautia sairastavat potilaat.

Jalkaterapeutin vastaanotolle pääsee lääkärin, terveydenhoitajan tai muun terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä. Jalkaterapeutti kutsuu vastaanotolle lähteen perusteella.

Silmänpohjakuvaus

Järjestetään yksityisen Digifunduksen toimesta Kangasalan keskusterveysasemalla ja Pälkäneellä. Kangasalan keskusterveysasemalla kuvaukset tehdään alakerran neuvottelutilassa.

Käyntimaksut 2016

Lääkäripalvelut	41,70 €/vuosi tai 20,90 €/kerta
Sairaanhoitajapalvelut	9,30 € kalenterivuoden kolmelta ensimmäiseltä käynniltä.
Jalkaterapia	11,50 €/kerta
Ravitsemusterapia	11,50 €/kerta
Silmänpohjakuvaus	41,70 €

VOIT TEHDÄ SEN ILMAN LANSETTEJA¹

Tervetuloa FLASH -glukoosimittaukseen

- Sensori mittaa glukoosin soluvälinesteestä
- Kivuton skannaus korvaa toistuvat sormenpääpistokset^{1, 2}
- Antaa kattavan glykeemisen yleiskuvan hoitopäätöksiä tueksi³

Lue lisää www.abbottdiabetescare.fi



FreeStyle
Libre
FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM

Miksi pistää, kun voi skannata?¹



Abbott

¹ Skannaus ei vaadi neulan pistoa. ² Verinäyte sormenpäästä vaaditaan: - mikäli glukoositason nopea vaihtelu johtuu siitä, että glukoositaso soluvälinesteessä ei täysin kuvaa oikeaa glukoositasoa. - mikäli järjestelmä raportoi hypoglykemiasta tai lähestyvistä hypoglykemiasta. - mikäli mittaus tulos ei vastaa tuntemuksia. ³ Täydellisen glykeemisen yleiskuvan saamiseksi sensori on vaihdettava 14 päivän välein ja sensori skannattava vähintään joka 8. tunti.



KANGASALA

Kuhmalahden diabeteskerho

Yhdyshenkilönä Liisa Alanko 0400 660 457.
 Syksyn kokoontumiset: Ma 5.9. klo 16.30 Ter-
 vaniemen työväentalolla, Pohjantie 159, Ja-
 lat kuntoon! Vierailijana diabeteshoitaja Outi
 Viljanen. 3.10. klo 16.30, 7.11. klo 16.30, 5.12.
 klo 16.30 Joulukahvit. Paikka ilmoitetaan myö-
 hemmin.

Kangasalan kerho

Kerhon kokoontumiset: JHL:n kerhohuone,
 Ainontie 2, Kangasala klo 17.00 (kuukauden
 toinen keskiviikko): 14.9., 12.10 Diabeetikon
 ruokavalinnat, Kangasalan diabeteshoitaja Jel-
 la Repo, 9.11. ja 14.12. Kangasalan Sanomissa
 seuratoimintapalstalla ilmoitetaan kerhoillat,
 muut teemaillat ja luennot.

Yhteystiedot:

Sirkka Murtojärvi, p. 050 586 0749
 sirkka.murtojarvi@Kolumbus.fi
 Erja Korttesmaa, p. 045 637 0210
 erjakorttesmaa@gmail.com

Yleisöluennot

Olen oman terveyteni käsikirjoittaja

Doris Holmberg-Marttila, LT, dos, ylilääkäri, vas-
 tuualuejohtaja. Ajankohta: 20.9. klo 18.00. Paik-
 ka: Kangasalan kirjaston Harjulasali, Keskusau-
 kio 2.

Asiaa verenpaineesta

Tuula Mäkinen, Tampereen Sydänyhdistys ry.
 Aika: 16.11 klo 18.00
 Paikka Kangasalan Kirjasto, Harjula-sali

LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2016

Kuntosali Maanantaisin 5.9-19.12 klo 17-
 18.00. Paikka: Pitkäjärven koulu, Vatialantie 4
 A. Ohjaaja: ft Pia Nykänen. Hinta: Jäsenille 20
 €/ lukukausi. Muille 40 €/ lukukausi.

Vesijumppa Keskiviikkoisin klo 17.15-18.00.
 Alkaen 21.9/ 10 kertaa. Paikka: Jalmarin Koto,
 Finttentie 1. Ohjaaja: ft Virve Manninen. Hinta:
 Jäsenille 25,00 €/10 kertaa. Muut 30,00 €/ 10
 kertaa.

Tuolilla jumpaten +40

Torstaisin klo 10.15-11.00 (45 min). Alkaen
 22.9/ 10 kertaa. Paikka: Jalmarin Koto. Ohjaaja:
 ft Virve Manninen. Hinta: Jäsenille 25,00 €/ 10
 kertaa. Muille 30,00 €/ 10 kertaa.

Miesten diabetesryhmä

Miesten diabetesryhmä aloittaa toiminnan
 15.9. klo 18-19.00. Paikkana Kangasalan kirjas-
 ton Suppa-ryhmätila (Keskusaukio 2). Ryhmä
 kokoontuu jatkossa joka kuukauden 1. torstai
 seuraavasti: 6.10, 3.11 ja 1.12.

**Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vä-
 hintään 8! Sitovat ilmoittautumiset kaikkiin
 ryhmiin 12.9.2016 mennessä puh. 045 358
 2505 tai sp. tsto@tampereendabetesyhdis-
 tys.fi. Osallistumismaksua ei palauteta!**



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Nokian diabeteskerho aloittaa jälleen toimin-
 tansa. Mukaan ovat tervetulleita kaikki diabeet-
 tikot! Kokoontumiset joka toinen viikko alkaen
 20.9 klo 13-15.00. Kerho kokoontuu Uimahallin
 kerhotilassa, Välikatu 24.

Yleisöluennot

Hyvää oloa ruoasta

Tiistai 27.9.2016 klo 17.00-18.30. *Laillistettu ra-
 vitsemusterapeutti TtM Maaria Nikunen.* Paikka:
 Kerhola, Juhlasali, Souranderintie 13, Nokia. Lu-
 ento järjestetään yhteistyössä Nokian liikunta-
 ja terveystoimen kanssa.

Ikäihmisen diabetes

Diabeteslääkäri Atte Vadén. Ke 28.9.2016 klo 18-
 19.00. Paikka: Kerhola, Polonin Sali, Sourande-
 rintie 13, Nokia.

Elämäntapamuutos – mielen tekoja

Tiistai 1.11.2016 klo 17.00-18.30. *Laillistettu ra-
 vitsemusterapeutti TtM Maaria Nikunen.* Paikka:
 Kerhola, Juhlasali, Souranderintie 13, Nokia.
 Kohderyhmänä työikäiset liikunnasta, hyvin-
 voinnista ja painonhallinnasta kiinnostuneet
 henkilöt. Luento järjestetään yhteistyössä No-
 kian liikunta- ja terveystoimen kanssa.



PIRKKALA

Luento

Uudet insuliinit

Luennoitsijan Anneli Jylhä, vastaava diabeteshoitaja, Diabeteskeskus. Ma 19.9.2016 klo 18.00-19.00 Elokolon tiloissa Suupankuja 8 C.

Luento

Suunterveyden hoito on tärkeä osa yleisterveyden hoitoa

Luennoitsijana Laura Tarkkila, hammaslääketieteen tohtori, erikoishammaslääkäri (kliininen hammashoito / parodontologia). Hammaslääkärikeskus Tullinsuu, Pääkaupunkiseudun suun erikoishoidon yksikkö ja Hammaslääkäriasema Fossa, Helsinki. ti 25.10.2016 klo 18.00 – 19.30 Pirkkalan valtuustosalin, Suupantie 11. Kahvitarjoilu ja Pirkkalan alaostastoon tutustumista klo 17.30 – 18.00.

Syyskokous

Pirkkalan alaostaston syyskokous on tiistaina 11.10.2016 klo 18.00. Paikkana Pirkkalan ABC. Kahvitarjoilu. Kyydin tarvitsijat ilmoittautukaa Pirhosen Matille. matti.j.pirhonen@gmail.com. fi tai 050 320 2890.

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA 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. ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin klo 18.00. Aloitamme syksyn tapaamiset maanantaina **12.09. klo 18.00**. Tervetuloa mukaan! Tiedustelut: Paavo Rantala, 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi.

Oma-ryhmä

Oma-ryhmä on tyyppin 1 diabeetikoiden tukiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon koeneminen. OMA-ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin pääsääntöisesti klo 18.00-20.00 tai harvoin klo 16.00-18.00. Kokoontumisesta tiedotetaan tarkemmin edeltävän viikon Pirkkalainen-lehdessä. **Syksyn toiminta alkaa suunnittelukokouksella ma 5.9.**

klo 18.00. Tiedustelut: Matti Pirhonen, 050 320 2890, matti.j.pirhonen@gmail.com.

OMA- ja ITE-ryhmät kokoontuvat Elokolon tiloissa osoitteessa Suupankuja 8, C-rappu.



PÄLKÄNE

Omatoiminen maksuton kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa ElonTähtästä. Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00. Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00.

Luopioisten diabeteskerho

Kerho kokoontuu Mikkolan Navetan yhdistysnurrassa, Keskitie 5. Yhteyshenkilönä toimii Anja Kallioinen, p. 0400 632 377.

Ke 14.9. klo 14.00 Aiheena verenpaine. Vierailijana Sh Sisko Lindroos.

Pe 23.9. Retki Diabetesmessuille Tampere-taloon: ilmoittautumiset Marjatalle, p. 0400 709 050.

Ke 12.10. klo 14.00 Jalat kuntoon!

Vierailijana diabeteshoitaja Outi Viljanen.

Ke 16.11. klo 14.00 Aiheena painonhallinta

Ke 14.12. klo 14.00 Joulukahvit.

Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Pälkäneen diabeteskerho

Kerho kokoontuu Pälkäneen Pirtillä, Keskustie 1, yhteyshenkilö Marjatta Stenius-Kaukonen 0400 709 050.

Ma 12.9. klo 17.00

Ma 10.10. klo 17.00 Jalat kuntoon!

Vierailijana diabeteshoitaja Outi Viljanen

Ma 14.11. klo 17.00

Ma 12.12. klo 17.00



TAMPERE

Kerhot



Matkailukerho

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.00 yhdistyksen toimistolla Pekka Tammisalon johdolla, puh. 040 577 3293.

Perhekerho

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Miettinen, kkirsi_@hotmail.com tai p. 0400 301 818.

Torstaitreffit

Tule kanssamme keskustelemaan diabetekseen liittyvistä asioista yhdistyksen toimistolle torstaisin klo 14.00. Paikalla on meitä muita diabeetikoita vapaamuotoisen keskustelun tai asiantuntija-alustuksen parissa. Tervetuloa keskustelemaan! Tiedustelut toimistolta, puh. 045 358 2505.

Tiffanykerho

Maanantaisin klo 16.00. Tule mukaan tekemään lasitöitä, oppimaan uutta tai jatkamaan mukavaa harrastusta! Sopii myös miehille. Kysy lisää toimistolta, puh. 045 358 2505.

Liikunta



Erityisuimakortti

Erityisuimakortti on tarkoitettu tamperelaisille eri tavoin vammaisille tai pitkäaikaissairaille henkilöille edistämään omaehtoista uintiharrastusta. Korttia myydään liikuntapalveluista, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere, (Ratinan stadion). Erityisuimakortin saa joko nimetyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalla todistuksella merkittävästä haitasta. Diabeetikoilla KELA-kortin kääntöpuolella on tunnus 103.

Korttia haetaan lomakkeella, jonka asiakas täyttää ja liikuntatoimenjohtaja hyväksyy. Hakija noutaa erityisuimakortin henkilökohtaisesti. Mukaan henkilöllisyystodistus sekä KELA-kortti tai todistus merkittävästä haitasta.

Erityisuimakortti on voimassa puoli vuotta tai vuoden ostopäivästä lukien, jonka jälkeen se voidaan ladata uudelleen. Kortti on voimassa Pyynikin, Hervannan ja Tesoman uimahalleissa sekä Tampereen uintikeskuksessa niiden aukioloaikoina. Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen ja sitä ei voi maksaa liikuntaseteleillä. Uimahallissa on pyydettyä esitettävä henkilöllisyystodistus ja KELA-kortti. Vuosikortin hinta on 120 € ja puolen vuoden kortin 70 €.

LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2016

MAANANTAI

Tuolijumppa Täynnä!

Maanantaisin klo 14.00 (45 min/ kerta). Alkaen **5.9.2016**. Hinta: 2 €/ kerta jäsenille ja 5 €/ kerta ei jäsenille. Paikka: Diabetesyhdistyksen toimilat, Lähteenkatu 2-4. Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen.

Vesijumppa Täynnä!

Maanantaisin klo 17.30 (45 min/ kerta) Alkaen **29.8.2016**. Hinta: 50 €/ 15 kertaa jäsenille ja 80 €/ 15 kertaa ei jäsenille. Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4. Täynnä!

TIISTAI

Taiji

Tiistaisin klo 14.00 (1h/ kerta). Alkaen **6.9.2016**. Hinta: 25 €/ 10 kertaa jäsenille ja 45 €/ 10 kertaa ei jäsenille. Paikka: Diabetesyhdistyksen toimilat, Lähteenkatu 2-4. Ohjaaja: fysioterapeutti Mikko Patovirta.

KESKIVIikko

Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 15.00 (1h/ kerta). Alkaen **31.8.2016**. Hinta: 35 €/ 15 kertaa jäsenille ja 65 €/ 15 kertaa ei jäsenille. Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2 kerros. Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat.

Vesijumppa Täynnä!

Keskiviikkoisin klo 18.15 (45 min/ kerta), El SAUNAA! Alkaen **31.8.2016**. Hinta: 45 €/ 15 kertaa jäsenille ja 75 €/ 15 kertaa ei jäsenille. Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4.

TORSTAI

Vesijumppa Täynnä!

Torstaisin klo 11.00 (45 min/ kerta). Alkaen **1.9.2016**. Hinta: 45 €/ 15 kertaa jäsenille ja 75 €/ 15 kertaa ei jäsenille. Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2 kerros. Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat.

Vesijumppa

Torstaisin klo 14.00 (45 min/ kerta). Alkaen **1.9.2016**. Hinta: 50 €/ 15 kertaa jäsenille ja 80 €/ 15 kertaa ei jäsenille. Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4.

PERJANTAI

Tasapainoryhmä

Perjantaisin klo 10.15. Alkaen **23.9.2016**. Hinta: 20 € jäsenille ja 36 € ei jäsenille. Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2 kerros. Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat. Mukaan mahtuu 10 henkilöä.

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8! Sitovat ilmoittautumiset kaikkiin ryhmiin puh. 045 358 2505 tai sp. tsto@tamperediabetesyhdistys.fi.

UUTTA!

YHDISTYKSEN UUDET LIIKUNTARYHMÄT

– Löytyisikö tästä sinulle sopiva?

Kuntosaliryhmä 15-30-vuotiaille!

Yhdistyksen uusi kuntosaliryhmä aloittaa toiminnan syyskuussa. Harjoittelu on helpoa ja rentoa, joten mukaan voivat tulla niin aloittelijat, kuin kokeneemmatkin kuntoilijat. Ryhmä on tarkoitettu 15 -30-vuotiaille naisille ja miehille. Ota mukaan väljät shortsit tai housut, sisäpelikengät tai sukat! Ohjaajana toimii Jari Honkanen. Tiistaisin 20.9.2016 alkaen klo 18-19.30. Paikkana: Nääshalli, Näsijärvenkatu 8. Hinta: jäsenet 20 €/ kausi ja muut 40 €/ kausi.

Venyttely-rentoutusryhmä

Harjoitukset lisäävät liikkuvuutta, parantavat ryhtiä ja helpottavat kiputiloja. Venyttelyn ja rentoutusharjoitusten on todistettu laskevan sydämen sykettä ja verenpainetta, vaikuttavan insuliinitasapainoon, aineenvaihduntaan, mielialaan ja tunteisiin. Venytykset kohdistuvat yksittäisiin lihaksiin tai lihasryhmiin, mutta vaikutukset tuntuvat koko kehossa ja vaikuttavat jopa henkiseen hyvinvointiin. Venyttely vaikuttaa paitsi lihaksistoon myös hermostoon ja sitä kautta aivojen toimintaan. Mielen ja koko kehon rentous sekä liikkuvuus ovat vastapainoa muille toiminnoille. Tunti sopii kaikille iästä tai kunnosta riippumatta. Ohjaajana toimii Tiina Hakio. Maanantaisin alkaen 29.9 alkaen klo 18-19.00. Paikka: Diabetesyhdistyksen toimitalat, Lähteenkatu 2-4. Hinta: jäsenille 45 €/ 10 kertaa ja muut 55 €/ 10 kertaa. **Sitovat ilmoittautumiset 19.9.2016 mennessä.**

Jooga

Astangajoogaharjoitus on kurinalainen ja fyysinen harjoitus, joka tehdään kuitenkin lempeästi, omaa itseä kuunnellen. Harjoittelu on monipuolinen, kaikki kehon osat alueet huomioiva sisältäen kehon lämmittelyn, voima- ja notkeusharjoitukset sekä loppurentoutuksen. Harjoitus tehdään hengityksen tahdittamana erityistä vinyasa- menetelmää käyttäen. Säännöllisen harjoituksen tuloksena on vahva ja jäntevä keho sekä keskittynyt mieli. Ohjaajana: Ter-

hi Simola. Sopivat vaatteet harjoitteluun ovat mukavat ja joustavat, mutta ei kuitenkaan liian löysät! Keskiviikkoisin Alkaen 21.9.2016 klo 14-15.00. Hinta: 80 €/ 10 kertaa jäsenille ja 120 €/ 10 kertaa ei jäsenille. Paikka: Tampereen Astantajoogakoulu, Väinöläkatu 1. **Sitovat ilmoittautumiset 15.9.2016 mennessä.**

Käsiryhmä

Keskiviikkoisin klo 17.00. Alkaen **21.9.2016**. Hinta: 40 €/ 5 kertaa jäsenille ja 60 €/ 5 kertaa ei jäsenille. Paikka: Käsikeskus Avosektori, Rautatiekatu 20 B, 4 kerros. Ohjaaja: fysioterapeutti Minna Nauha. Ilmoittautumiset toimistolle p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.

Luennot



Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yhdessä Tampereen seudun työväenopiston kanssa seuraavat luennot

Ajelua Possujunalla vai Tornadon kyydissä – lasten ja nuorten diabetes-hoidon haasteet

LT, lastentautien erikoislääkäri Anu-Maaria Härmäläinen, Diabetesliitto. Ajankohta: Ti 13.9.2016 klo 18–19. Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio.

Polvennivelrikko ja liikunta

Tule kuuntelemaan, miten pystyt itse vaikuttamaan helpottaaksesi päivittäisiä toimintoja ja mitä apua voit saada toimintakykyysi parantamiseksi. *Fysioterapeutti Mika Rouhiainen, Respecta.* Ajankohta: Ti 20.9.2016 klo 18–19. Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio. Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry, Tampereen Sydänyhdistys ry, Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry ja Respecta Oy.

Trendidieetit ja ravitsemussuositukset syynissä

Ravitsemustieteiden opettaja Eeva Voutilainen, Helsingin yliopisto. Ajankohta: Ti 27.9.2016 klo 18–19. Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio. Yhteistyössä Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Tampereen Reumayhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry.



Tukea liikkumiseen

Respecta
www.respecta.fi

Partner of Clinical Services Network
ottobock.

Diabeetikko työterveyshuollon asiakkaana

Työterveyslääkäri *Liisa Sorakivi*. Ajankohta: Ti 11.10.2016 klo 18–19. Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio.

Valtimoterveys ja uni – miten edistään omaa terveyttä ja elämänlaatua

Dosentti *Henri Tuomilehto*, *Oivauni* klinikka. Ajankohta: Ti 1.11.2016 klo 18–19. Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio. Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry.

Ikäihmisen diabetes

Diabeteslääkäri *Atte Vadén*. Ajankohta: Ma 14.11.2016 klo 18–19. Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio.

Ryhmät



MUNDI – vertaisryhmä diabeetikoille, joilla on todettu munuaissairaus

Vertaistukiryhmässä voit kertoa omista kokemuksistasi ja jakaa kantapään kautta oppitun-
n.

oivalluksia. Vertaistukiryhmässä voit saada ja antaa tukea! **Seuraava kokoontuminen ma 3.10.2016 klo 15.00, PirMun tiloissa, Pelleronkatu 9, huone 1021.** Tervetuloa! Kysy lisää: Marika Kankaanpää ja Sirpa Andelin p. 044 2697 786. PirMu ry, Marjatta Stenius-Kaukonen, p. 0400 709 050, Tampereen Diabetesyhdistys.

Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 kokoontuvat ryhmät

50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabetes-konkari, tervetuloa mukaan! Lisätietoja: Teija Sihvo, p. 040 5090 729, teija.sihvo@kolumbus.fi

ITE-ryhmä Kurittomat

ITE-ryhmä on elämäntapojen remonttiryhmä, jossa opitaan terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. ITE-ryhmä tarjoaa vertaistukea kaikille niille, jotka haluavat elämäntapamuutoksilla pudottaa painoa tai alentaa kohonneita rasva-, verenpaine- ja verensokeriarvoja. Ryhmä on tarkoitettu myös niille, jotka haluavat ehkäistä näiden arvojen kohoamisen. Tiedustelut Outilta toimistolta 040 350 9606.

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään! Tiedustelut Eeva Autio, p. 050 360 3101.

Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille. Kysy lisää p. outi.viljanen@tampereendiabetesyhdistys.fi tai 040 350 9606.

Kakkostyyppin tukiryhmä

Kakkostyyppin vertaistukiryhmä on avoin miehille ja naisille, kauan sairastaneille sekä vasta diabetestaipaleen alussa oleville. Ryhmän vetäjänä toimii Henrik Korhonen. Lisätietoja: outi.viljanen@tampereendiabetesyhdistys.fi tai p.040 350 9606. **Syksyn kokoontumiset: to 1.9. klo 17.00, to 13.10. klo 17.00, to 10.11. klo 16.30 ja to 8.12. klo 17.00.**

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville. Kysy lisää toimistolta, p. 040 350 9606 tai outi.vilja-

nen@tampereendiabetesyhdistys.fi. **Syksyn kokoontumiset to 18.8. klo 17.30, to 22.9. klo 17.30, to 27.10. klo 17.30 ja to 1.12. klo 17.30.**

Äitien ryhmä

Nuorille äideille, pienten lasten äideille, raskaana oleville ja raskautta suunnitteleville naisille. Tiedustelut: Roosa Haapajoki, puh. 050 512 4809 tai roosa.haapajoki@tampere.fi

UUTTA!

Diabeetikolasten ja -nuorten vanhempien vertaistukiryhmä

Tervetuloa kaikenikäisten lasten ja nuorten vanhemmat! Ryhmän vetäjinä toimivat Tea Boman ja Aila Hagelberg. Tean yhteystiedot ovat tea.boman@elisanet.fi, p. 045 312 9888 ja Ailan aila.hagelberg@luukku.com, p. 040 592 8275. **Syksyn kokoontumiset: 14.9. klo 17.30, 12.10. klo 17.30, 09.11. klo 17.30 ja 14.12. klo 17.30.**

Lihomattomat

Klaus Lönströmin vetämä vertaistukiryhmä, jonka tavoitteena on olla touko-kuussa 2017 enintään yhtä painavia kuin syyskuussa 2016. **Kokoontumiset kerran kuukaudessa alkaen ke 28.9. klo 12.00.**

Tapahtumat

Yhdistys on mukana Diabetesmessuilla

Tampere-talossa pe-la 23.-24.9. klo 9-17.00. Outi ja Pia tekevät kehonkoostumusmittauksia hintaan 10 €/mittaus ja ohjaavat jalkajumppaa. Muistathan, että yhdistyksen jäsenet voivat ostaa messulippuja yhdistyksen toimistolta hintaan 5€/ päivä. Nähdään messuilla!

Tampereen päivän Avoimet ovet Diabetesyhdistyksessä

Lauantaina 1.10.2016 klo 10-13.00

Ohjelmassa: Mahdollisuus mittauksiin:

- Verensokerinmittaus 2 €/ mittaus
- Pitkäaikaisokeri HbA1c 12 €/ mittaus
- Kehonkoostumusmittaus 10 €/ mittaus
- Kolesterolinmittaus 18 €, Terveyspiste Tarja Eskola

- eritelty mittausta Kokonaiskolesteroli, LDL, HDL ja triglyseridiarvot
 - mittausta varten paasto ei ole välttämätön, voit syödä kevyen aamupalan
 - Tyyppi 2 diabeteksen riskitesti
 - Sydänmerkinäyttely
 - Verenpaineen omamittaus. Miten mittaan verenpaineeni oikein?
 - Jalkojenhoitaja Leena Kakko opastaa jalkojen omahoidossa ja jalkaongelmissa
- Yhteistyössä mukana: Pirkanmaan AVH-yhdistys ja Tampereen Sydänyhdistys.

"Penkkeily"-kävely Sorsapuistossa

Torstaina 6.10.2016 klo 13.00-14.00. Lähtö: Aaltosenkadun ja Lähteenkadun kulmasta. Penkkeily – jumppaa penkiltä penkille! Tule kävelemään ja jumppaamaan Sorsapuistoon. Kävelemme ympäri Sorsapuistoa ja aina penkin sattuessa kohdalle jumppamme. Jumppaliikkeen jälkeen jatkamme taas matkaa seuraavalle penkille. Voit tulla mukaan ulkoilemaan sauvojen kanssa tai ilman, rollaattorilla tai pyörätuolilla. Yhteistyössä mukana Pirkanmaan AVH-yhdistys ja Tampereen Sydänyhdistys.

Teemaillat



Teemaillat järjestetään yhteistyössä Tampereen Reumayhdistyksen ja Pirkanmaan Luustoyhdistyksen kanssa.

Riittävätkö rahat ruokaan?

Torstai 13.10.2016 klo 12.00-14.00. Toiminnanjohtaja Marja Kuuteri-Kallio, Pirkanmaan Martat ry. Paikkana: Tampereen Reumayhdistys ry, Satakunnankatu 28 B.

Asiakaslähtöisen sairaalaruokan kehittäminen

Ruokapalvelujohtaja ETT Virpi Kemi, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. Torstai 20.10.2016 klo 18.00-19.00. Paikkana: Monitoimitalo 13, Satakunnankatu 13.

Mitä ruoka sisältää – opi lukemaan pakkausmerkintöjä!

Tiistai 15.11.2016 klo 18.00-19.00. Ravitsemusterapeutti Katja Sassi-Pyykkö, VitaMiinat. Paikkana: Diabetesyhdistyksen toimitalat, Lähteenkatu 2-4.

Pian liikunta-vinkki



Kuva: Kimmo Torkkeli

- Seiso yhdellä jalalla esimerkiksi tiskatessa tai hampaita harjattaessa
- Nouse tuoilta ylös ja istu takaisin auttamatta käsillä
- Keinuttele kankulta toiselle tuoililla istuen

Tasapainoharjoittelu vaatii rauhallisuutta ja keskittymistä!

TASAPAINORYHMÄ alkaa syyskuussa!

Ajankohta: perjantaisin 23.9. – 11.11.2016 klo 10.15-11.15

Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2 kerros

Ohjaajina fysioterapeuttiopiskelijat. Ohjauksessa mukana aina myös opettaja tai fysioterapeutti. Yksilölliset alkumittaukset (viikolla 37) ja loppumittaukset (viikolla 46) tehdään HUR- tasapainolevyllä. Hinta: 20 € jäsenille ja 36 € ei jäsenille. Tasapainoryhmään voidaan ottaa enimmillään 10 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Sitovat ilmoittautumiset 9.9.2016 mennessä yhdistyksen toimistolle p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.

Tuo verenpainemittarisi huoltoon

Tuo nyt **Omron-verenpainemittarisi** tarkistettavaksi ja kalibroitavaksi. Mittareita kerätään 20.9.-28.9. yhdistyksen toimistolle ja lähetetään tarkistettavaksi lääkinnällisiä laitteita huoltavalle IRS-medicalille. Tarkistuksen hinta on 30 € ja se maksetaan mittarin tuonnin yhteydessä. Tarkistetun mittarin voit hakea 6.10. lähtien. Muiden kuin Omron-mittareiden tarkistus ei ole tällä kertaa mahdollista.



Diabetesmessut Tampereella

Diabetesmessut järjestetään 23.-24.9.2016 Tampereella Tampere-talossa. Messujen pääteemana on diabeteksen ja sen hoidon yksilöllisyys. Diabetesmessut tarjoaa kävijälle laajan ja monipuolisen näyttelyn, johon osallistuvat kaikki keskeiset diabeteksen hoitoon liittyvät toimijat. Yleisöohjelmissa kuullaan tuoretta tietoa diabeteksestä ja vinkkejä arkeen. Ammattilaisille suunnatuissa ohjelmissa keskitytään diabeteksen nyky-aikaiseen ja yksilölliseen hoitoon. Ohjelmassa on huomioitu erikseen myös lapsiperheiden elämä diabeteksen kanssa.

Perjantaina yleisöohjelmassa on tarjolla tuoretta tietoa diabeteksestä: geenien rooli tyypin 2 diabeteksessä, vinkkejä tyypin 2 diabeteksen omahoitoon, asiaa liikunnasta sekä ruoka-aiheinen paneelikeskustelu.

Lauantaina ohjelmassa painottuvat tyypin 1 diabetes ja diabetes lapsiperheessä. Aiheina muun muassa hoitoväsymys, tekniikka diabeteksen hoidossa, lapsen diabetes, diabetes ja keliakia, diabetes ja aktiiviurheilu sekä parisuhde. Lauantaina on tarjolla myös ruotsinkielistä ohjelmaa.

Messujen aukioloajat:

Perjantai 23.9. klo 9-17

Lauantai 24.9. klo 9-17

Sisään pääsy:

Pääsylippu: diabetesyhdistysten jäsenet 6 €, muut 10 €, kahden päivän lippu 12 €. Alle 15-vuotiaat veloituksetta vanhemman seurassa.

Messut järjestää:

Suomen Diabetesliitto ja Expomark Oy

*Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille
lippuja myynnissä toimistolla hintaan 5 €/kappale.*

Painonhallintakurssi Cambridge Ohjelmalla työikäisille

Kurssilla pyritään opiskelemaan syöminen ihan uudestaan ja uudelta pohjalta. Tarkoituksena on päästä eroon vanhoista tottumuksista ja mieliteoista. Tavoitteena on uusi ajattelutapa ja uusi suhtautuminen ruokaan. Kaikessa toiminnassa kiinnitetään huomiota kehon riittävien ja välttämättömien ravinteiden saamiseen, jotta puutostiloja ei pääse syntymään. Jokainen voi koostaa ohjelman juuri itselleen sopivista osista.

Liikunta on osa painonhallintaa. Liikunta ei kuitenkaan yksin laihduta, eikä sillä varsinaisesti ole tekemistä laihdutustuloksen kanssa, mutta se on hyvä keino pitää paino kurissa. Arkiaktiivisuudella on suuri vaikutus painonhallintaan. Kaikentyyppi-

nen liikkuminen on hyväksi elimistölle ja tutkimusten mukaan fyysisesti aktiivisen on helpompi pitää paino hallinnassa kuin vähemmän aktiivisella.

Ajankohta: Tiistaina 4.10.2016

klo 18.00 – 19.30

Paikka: Tampereen Diabetesyhdistys, Lähteenkatu 2-4

Ohjaaja: Cambridge-valmentaja Satu Ukkonen. Ryhmä on tarkoitettu työikäisille. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa ja ryhmään otetaan 10-12 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Hinta: jäsenille 30 €/10 kertaa ja ei-jäsenille 50 €/10 kertaa. Ilmoittautumiset toimistolle p. 045 358 2505 tai tsto@tampereen-diabetesyhdistys.fi.

Onko lapsesi sairastunut diabetekseen?

Tule jakamaan ja saamaan vertaistukea ryhmässä

Aikanaan yhdistyksen tiloissa kokoontunut ryhmä diabeetikkonuorten vanhempia on sittemmin siirtynyt keskustelemaan ainoastaan Facebookissa. Koska Tampereen Diabetesyhdistys haluaa tarjota mahdollisimman monipuolista vertaistukea, aloittaa yhdistyksen tiloissa syksyllä uusi juuri sairastuneiden lasten ja nuorten vanhempien ryhmä. Sitä luotsaa kokenut vertaistukiryhmien vetäjä Tea Boman.

”Toivottavasti tavoitamme erityisesti ne vanhemmat, joiden lapsi tai nuori on juuri sairastunut. Tiedän omasta kokemuksestani, että silloin hämmennys ja epätietoisuus tulevasta ovat kaikkein suurimmillaan”, Tea Boman sanoo.

”Totta kai kaikki muutkin sairastuneiden lasten ja nuorten vanhemmat ovat tervetulleita. He voivat jakaa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan, joita heillä oli lastensa sairastumisen hetkellä. Muille on varmasti hyödyllistä kuulla, millaisia keinoja he ovat keksineet perheensä uudenlaisen arjen pyörittämiseksi.”

Tea Bomanin nuorimman lapsen diabetes diagnosoitiin kaksi vuotta sitten. ”Alku oli aivan kaoottista hiilareiden, insuliinin ja verensokerin mittausta. En olisi uskonut, että niistä niinkin nopeasti tuli täysin arkipäiväisiä toimintoja”, hän muistelee. ”Varsinkin alkuvaihe on kuitenkin muutakin kuin uusien käytäntöjen opettelua.



Siinä on vahvasti tunteita mukana; on harmia, kummastusta ja pelkoa, jos kohta tietenkin myös iloa onnistumisista.”

Tea vetää ryhmiä myös autismikirjon lasten ja nuorten vanhemmille.

Hän onkin nähnyt vertaistuen valtavan voiman näissä ryhmissä, mikä innosti ottamaan vetovastuun diabeteslasten vanhempien ryhmästäkin. Aisaparinaan hänellä on Aila Hagelberg.

”Lähtekäähän rohkeasti mukaan juttelemaan kaikesta mieltä askarruttavasta ja ilahduttavasta. Vertaistukiryhmässä jokaisella on annettavaa ja saatavaa”, Tea Boman tietää.

Ryhmä kokoontuu 14.9. alkaen joka kuun toinen keskiviikko klo 17.30-19.30 yhdistyksen tiloissa osoitteessa Lähteenkatu 2 - 4.

Myös henkilökohtaista vertaistukea on saatavilla. Siitä antaa lisätietoa diabeteshoitaja Outi Viljanen. Outin tavoittaa numerosta 040 350 9606 tai outi.viljanen@tampereendiabetesyhdistys.fi

Kädet kuntoon käsiryhmässä!

Teksti ja kuva: Minna Nauha

Diabeteksestä johtuvan kudosten turpoamisen aiheuttamat käsivaivat, kuten ranteen hermopinteet ja sormien jännettulehdukset, ovat monille diabeetikoille tuttuja. **Käsikeskus Avosektorin käsiryhmät** tarjoavat mahdollisuuden näiden vaivojen ennaltaehkäisyyn ja itseensä kuntoutukseen fysioterapeutin ohjauksessa. Oikein toteutetulla harjoittelulla voidaan ennaltaehkäistä vaivojen syntyminen ja estää jo alkaneiden vaivojen paheneminen. Näin myös arjesta saadaan sujuvampaa ja kivuttomampaa.

Ryhmässä opetellaan käden ja lavan hallintaa sekä vahvistetaan yläraajan tukilihaksia monipuolisilla liikeharjoituksilla. Lisäksi ryhmissä tehdään yläraajojen liikkuvuutta ylläpitäviä ja parantavia harjoitteita sekä annetaan ohjeita yksilölliseen turvotuksen ja kivun hoitoon. Kaikki harjoitteet tehdään seisten tai istuen, joten polvi- tai lonkkavaivat eivät ole este ryhmään tulemiselle.

Ryhmäkoko pidetään pienenä ja ilmapiiri rentona. Ryhmät soveltuvat siksi hyvin myös niille, jotka kokevat perinteisen kuntosaliharjoittelun liian rankaksi ja totiseksi touhuksi. Käsiryhmien tarkoituksena onkin varsinaisen harjoittelun lisäksi tuottaa iloa ja innostaa omatoimiseen harjoitteluun sekä antaa mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten ryhmäläisten kanssa.



**Pyykin-
kuivaus**

Käsiryhmä

- **Keskiviikkoisin klo 17.00**
- Alkaen **21.9.2016**
- **Hinta:** 40 €/ 5 kertaa jäsenille ja 60 €/ 5 kertaa ei-jäsenille
- **Paikka:** Käsikeskus Avosektori, Rautatienkatu 20 B, 4 kerros
- **Ohjaaja:** fysioterapeutti Minna Nauha

- Ryhmässä harjoitellaan käden hallintaa ja vahvistetaan lihaksia.
- Ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla on puristusvoimamittaus.
- Ryhmä kokoontuu viisi kertaa kerran viikossa. Ilmoittautumiset toimistolle p. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi.

Vipinää ja vilskettä Varalassa!

Teksti ja kuva: Pia Nykänen

Jo perinteeksi muodostuneet Tampereen ja Ylöjärven Diabetesyhdistysten lasten liikuntaleirit järjestettiin jälleen Varalan Urheilupuiston upeissa maisemissa. Tämän vuoden leirit olivat myös 5-vuotis juhlaleirit. Ja kuten otsikossa todettiin, mahtui molempiin viikonloppuihin vipinää ja vilskettä!

Tänä vuonna leireille oli enemmän halukkaita, kuin leireille voitiin ottaa mukaan, joten jouduimme arpomaan leiripaikat. Valitettavasti kaikki halukkaat eivät mahtuneet mukaan leireille. Leireillä oli yhteensä 23 lasta eri puolilta Etelä- ja Länsi-Suomea. Suurin osa lapsista tuli kuitenkin Pirkanmaalta. Lähtään leiriläiset olivat 8-13-vuotiaita ja ensikertalaisia leirillä oli yhdeksän. Leiristä vastasivat jälleen Pia ja Päivi sekä hyvänä apuna olivat Ninja ja Paavo.

Ohjelmassa oli tuttuun tapaan monipuolista liikuntaa. Leirin aluksi tutustuttiin toisiin leiriläisiin ja käytiin käytännön asioita yhdessä läpi. Perjantaina lapset saivat tutustua fresbeegolfin saloihin ja ilta huipentui vesipeuhulaan. Voi sitä riemua ja veden roisketta, kun lapset saivat mitä erilaisempia välineitä veteen!

Lauantai oli kunnon liikuntapäivä. Päivän kohokohta oli toivottu ja odotettu kiipeily-



seikkailu Flowparkissa. Toisia jännitti ja hirvitti enemmän ja toisia vähän vähemmän, mutta kaikki lapset lähtivät rohkeasti kiipeilemään. Myös ohjaajat saivat kokea kiipeilyn jännityksen! Pienten leirillä lauantain ohjelmassa oli myös retki Pyynikin maastoon, jossa ohjelmassa oli metsäkuntopiiri. Miltä kuulostaa kantokyykky tai puupunnerus? Kannattaa kokeilla! Myös hedelmävälipala nautittiin luonnon helmassa ja kyllä se maistuihin hyvälle. Illan oh-



jelmassa oli vielä sisäsuunnistusta ja ilta huipentui jälleen vesipeuhulaan. Iltapalan jälkeen tuli yllättävän nopeasti hiljaista ja uni taisi maistua niin lapsille kuin ohjaajillekin.

Sunnuntain leiriohjelmassa oli melonta. Ensin harjoiteltiin tekniikka kuntoon kuivalla maalla ja sitten päästiin pienelle melontaretkelle lähisaareen. Melonnan jälkeen olikin jo vuorossa pakkaaminen ja lounas sekä leirin päätös. Leirin päättyessä vaihdettiin haikeina puhelinnumeroita

ja kyseltiin päästäänkö ensi vuonna uudelleen leirille.

Ohjatun toiminnan ohessa oli lapsilla myös vapaa-aikaa. Ruokailujen yhteydessä lapset joko kertasivat tai opettelivat hiilihydraattien laskeamista. Liikunnan yhteydessä taas mietittiin, miten erilainen liikunta vaikuttaa verensokeisiin. Liikunnan yhteydessä jouduttiin välillä käymään mittaamassa sokereita ja vähän tankkailemassa.

Tässä muutama palaute vanhemmilta:

"Vanhemman näkökulmasta oli hienoa hetken paussi diabeteksen hoidosta, mutta eniten olin iloinen lapseni puolesta! Eipä ole kolmen vuoden diabetestaipaleen aikana yökyläillyt ilman vanhempia kuin Taysissa. Leiri mahdollisti myös lapselle pienen irtioton ja irtautumisen vanhemmista hetkeksi. Ja tärkeä tunne / kokemus hänelle itselle, että hän pärjää!"

"Lapseni oli todella iloinen ja innoissaan leiristä. Hän sai uusia kavereita ja mukavaa tekemistä oli ollut koko leirin ajan."

"Siis suuri kiitos teille järjestelyistä ja huolenpidosta!"

"Kiitos, teette tärkeää työtä!"

Ensi kesänä taas leireillään!

Kiitos Comed Oy:lle Glucoboostereista ja leiriavustuksesta Diabetesliitolle, Novo Nordiskille ja Abbot Diabetes Carelle.



Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi



Puheenjohtaja:

Marjatta Stenius-Kaukonen
Pohjantie 180,
36910 Rautajärvi
marjatta.stenius-kaukonen
@pp.inet.fi
p. 0400 709 050

Hallitus 2016

Tea Boman (Kangasala)
p. 045 312 9888
tea.boman@elisanet.fi

Esa Borg (Tampere)
p. 050 912 4484
esa.borg@gmail.com

Tuula Koivisto (Pirkkala)
p. 050 313 8059
tuula.koivisto@suomi24.fi

Henrik Korhonen (Tampere)
p. 040 217 1779
jhkorhonen@wippies.fi

Erja Korttesmaa (Kangasala)
p. 045 637 0210
erjakorttesmaa@gmail.com

Johanna Kurela (Tampere)
p. 040 755 1767
johanna.kurela@kolumbus.fi

Paula Mäkelä (Tampere)
paula.makela@pshp.fi

Markku Nieminen (Tampere)
p. 044 213 4078
mpjn59@gmail.com

Matti Pirhonen (Pirkkala)
p. 050 320 2890
matti.j.pirhonen@gmail.com

Irene Vuorisalo (Tampere)
r_vuorisalo@hotmail.fi

Asiantuntijajäsenet
Ilkka Hirvi
Ilmari Nurminen

Tampereen Diabetesyhdistys ry

**Lähteenkatu 2–4,
33500 Tampere
p. 045 358 2505**

Avoimna:
ma ja ke 9.00–14.00,
ti ja to 13.00–18.00,
perjantaisin suljettu

Toiminnanjohtaja

Pia Nykänen
050 576 3313
pia.nykanen@
tampereendiabetesyhdistys.fi

Diabeteshoitaja Outi Viljanen

p. 040 350 9606
outi.viljanen@
tampereendiabetesyhdistys.fi

Toimistotyöntekijä

Liisa-Maria Pietilä
p. 045 358 2505
tsto@
tampereendiabetesyhdistys.fi

Jalkojenhoitaja Leena Kakko

p. 045 104 3155
Ajanvaraus
ma ja ti 8–20 ja ke–pe 17–20

Diabeteslääkärit

Pirjo Ilanne-Parikka,
sisät.el., Diabetesliitto, ylilääkäri

Jorma Lahtela,
sisät.el., TAYS, ylilääkäri

Atte Vaden
yleislääketiet. erikoislääkäri,
diabeteslääkäri

Vastaanotot
tiistai- ja torstai-iltaisin
Ajanvaraus p. 045 358 2505

Toimistomaksu

lääkärin vastaanoton
yhteydessä:
jäsenet 10 €, muut 18 €

Mittausten hinnat 2016

- Verensokerimittaus,
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Verenpainemittaus,
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Pitkäaikaissokerin
mittaus (HbA1c),
jäsenet 12 €, muut 17 €
- Kehonkoostumusmittaus
jäsenet 10 €, muut 15 €

Jäsenmaksu 21 €/kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu
10 €, 100 €, 200 €



Huom! Sisäänkäynti suoraan
Lähteenkadulta. Oven eteen
voi pysäköidä vammaisten
pysäköintiluvalla.

Trendi on Tampereen Diabetes-
yhdistys ry:n jäsenlehti,
joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Toimituskunta: Johanna Kurela, Pia
Nykänen, Marjatta Stenius-Kaukonen,
Outi Viljanen

Taitto ja paino:

Hämeen Offset-Tiimi Oy

Painosmäärä: 4.000 kpl

Kannen kuva: Pia Nykänen