

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

1 | 2017



- Uusi puheenjohtaja esittäytyy
- Salakavala parodontiitti



Tampereen Diabetesyhdistyksen

KEVÄTKOKOUS

maanantaina 27.3.2017
klo 18.00

yhdistyksen toimitiloissa,
Lähteenkatu 2-4

Kokouksessa käsitellään sääntöjen
§13 mukaiset asiat, mm. tilinpäätös
ja vuosikertomus

Tervetuloa kuulemaan mitä on tehty
ja saatu aikaiseksi viime vuonna!

Kahvitarjoilu

Kannatusjäsenyys

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 Kannatusjäsenyys.

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 mittauttaa 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-iltaisain diabetekseen erikoistuneet lääkärit:

Pirjo Ilanne-Parikka, sisät.el.
Jorma Lahtela, sisät. el.

Ajanvaraukset yhdistyksen toimistolta 045 358 2505 tai tsto@tampereen-diabetesyhdistys.fi

Vastaanottopalkkio 80 €, josta Kela-korvaus 21 €.

Toimistomaksu lääkärin vastaanoton yhteydessä jäsenille 12 €, muille 18 €.



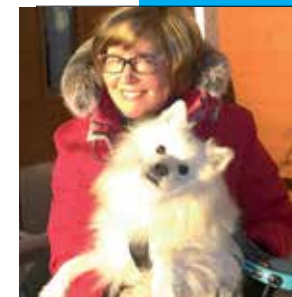
Puheenjohtajan tervehdys

Ensimmäisenä haluan kiittää pitkäaikais- ta puheenjohtajaamme Marjatta Stenius-Kaukosta hyvästä ja ansiokkaasta työstä yhdistyksen hyväksi. Kiitoksen ansaitsee myös toimiston henkilökunta Pia, Outi ja Liisa sekä kymmenet vapaaehtoiset henkilöt, jotka ovat mukana mm. vertaisohjaajina sekä erilaisissa tapahtumissa avustamassa. Ilman teitä yhdistyksen toiminta ei olisi tällä tasolla, kuin se nyt on. Mukaan on helppo tulla uusienkin vapaaehtoisten. Jos koet, että sinulla on aikaa ja halua tehdä yhteistyötä vaikkapa silloin tällöin, niin poikkea toimistolla juttelemaan. Sinne ovat kaikki tervetulleita ja katsotaan löytyykö juuri sinulle mieluinen juttu. Uusia ajatuksia ja ideoita otetaan mieluusti vastaan.

Mitä vuosi 2017 tuo tullessaan diabeteksen hoidossa ja hoitopaikoissa? Sote-uudistus puhuttaa, mutta yhdistykset myös toimivat. Maakuntia on 18 kpl ja lähes jokaiseen maakuntaan on tarkoitus perustaa diabetesyhdistysten yhteinen vaikuttamisen verkosto. Uudet maakunnat aloittavat toiminnan 1.1.2019 ja verkoston tarkoituksena on tuoda esiin diabeetikoiden näkökulmaa; mitkä asiat on otettava huomioon diabeetikoiden hoidossa uudessa palveluorganisaatiossa. Ole mukana vaikuttamassa. Ajankohtaista tietoa saat seuraamalla www.alueuudistus.fi -sivustoa.

Diabeteslääkkeiden korvausprosentin muutos myös huolestuttaa. Jos lääkehoidossa on uudempiä diabeteslääkkeitä, niin vuosikustannus nousee 200-400 €. Kuukaudessa kustannus tekee 16 €-35 €. Pitääkö muista arkipäivän asioista tinkiä, jotta saa lääkkeet ostettua? Verensokerien hoito on ensiarvoisen tärkeää hyvän elämänlaadun ylläpitämiseksi ja lisäsairauksien ehkäisemiseksi. Älä siis jätä lääkettä ottamatta ja kerro lääkärillesi/hoitajallesi, jos sinulla on ongelmia lääkkeiden ostamisessa.

Vuosi 2017 on Unelmien Liikuntavuosi. Liikunta on jokaiselle tärkeä asia hyvinvoinnin kannalta,



*Puheenjohtaja
Erja Kortesmaa*

joten tänä vuonna panostamme myös yhdistyksessä liikuntaan. Sana "liikunta" ei tarkoita välttämättä juoksulenkkiä tai kuntosaliharjoittelua tai ryhmävoimistelua. Liikuntaa on myös hyötyliikunta, vaikkapa rappusten käyttö hissien sijaan tai kaupassa käynti kävelen. Sanonta "Istuminen on vaarallista" on todellista ja tutkittua tietoa.

Vuosi 2017 on myös juhlan vuosi yhdistyksellä. Marraskuussa vietämme yhdistyksen 65-vuotisjuhla. Tuona aikana on tapahtunut paljon niin yhdistyksen toiminnassa kuin diabeteksen hoidossakin. Hoitovälineet, mittausslaitteet, hoitosuosituksia ja lääkitys on muuttunut. Ja uusia asioita tulee koko ajan. Mittauslaitteiden uudistuminen ja verensokeriseuranta on helpottanut monen diabeetikon elämää. Kaikkien uutuuksien keskellä on tärkeää, että diabeetikot saavat myös riittävästi ohjausta omahoidon toteuttamiseen.

Itse en ole diabeetikko. Olen työssä Kangasalla, Suoraman apteekissa, jossa toimin diabetesyhdyshenkilönä. Farmasian oppimiskeskukseen koulutuksissa saan uutta oppia diabeteksestä ja olen ollut mukana myös kouluttamassa farmaseuttista henkilökuntaa diabetesasiakkaiden lääkeneuvonnassa.

Yhdistyksen hallituksessa olen ollut 4 vuotta ja Kangasalan diabeteskerhon toiminnassa olen ollut mukana 5 vuotta. Puheenjohtajan roolissa haluan olla kuunteleva, innostava sekä uudet ideat ja ajatukset mahdollistava. Aktiivisen jäsenistön avulla voimme parhaiten vaikuttaa etuuhimme. Tervetuloa mukaan toimintaan omien voimavarojen puitteissa. ■

Tuntematon parodontiitti

teksti: diabeteshoitaja Outi Viljanen

Parodontiitti on bakteerien aiheuttama tulehdussairaus, joka tuhoaa hampaiden kiinnityskudoksia ja aiheuttaa niissä palautumattomia vaurioita. Parodontiittiin sairastumista ei helposti itse huomaa, koska sairaus etenee hitaasti ja aiheuttaa alussa vain vähäisiä oireita. Pitkälle edennyt parodontiitti tuhoaa leukaluuta ja vaurioittaa koko hampaistoa sekä vaikuttaa laajasti terveyteen.

Kuka sairastuu ja miksi?

Parodontiitti on krooninen kansansairaus, jota sairastaa jopa puolet suomalaisista. Diabeetikoilla on kolminkertainen riski sairastua parodontiittiin verrattuna niihin, joilla ei ole diabetesta.

Alttius sairastua parodontiittiin periytyy. Lisäksi riskiä lisää tupakointi ja huono suuhygienia. Myös monista lääkkeistä sekä korkeasta verensokerista johtuva suun kuivuminen saattaa altistaa parodontiitille.

Parodontiitti kehittyy, kun pitkään hampaan pinnalla ollut bakteeripeite eli plakki ja syljen mineraalien vaikutuksesta muodostunut hammaskivi tulehduttavat ikenen. Bakteeriplakki tunkeutuu ikenen alle, ja ikenen ja hampaan väliin muodostuu taskumainen tila. Ien irtoaa hampaasta ja ientaskut syvenevät. Bakteeriplakki tuhoaa hammasta luehun kiinnittäviä sidekudossäikeitä ja hampaat alkavat liikkua.

Parodontiitin vaikutus yleisterveyteen

Parodontiitin vaikutukset eivät rajoitu vain suuhun ja hampaisiin. Parodontiitti ylläpitää elimistössä matala-asteista tulehdusta, joka edistää sydänsairauksien kehittymistä. Laajassa suomalaistutkimuksessa havaittiin vaikea-asteisen parodontiitin kaksinkertaistavan sepelvaltimotaudin riskin. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin paro-



dontiitin lisäävän aivohaverin riskiä. Matala-asteisen tulehdustilan tiedetään olevan myös diabeetikoilla yleisen metabolisen oireyhtymän taustalla.

Tulehtuneesta ienkudoksesta voi muodostua yhteenlaskettuna jopa kämmenen kokoinen pinta. Verenkierron kautta bakteereilla on pääsy suusta koko kehoon. Mitä enemmän suussa ja hampaan pinnoilla on haitallisia bakteereja sitä todennäköisemmin niitä kulkeutuu verenkiertoon.

Voiko parodontiittia ehkäistä?

Ientulehduksen ehkäisy ja hoito ovat keskeinen osa parodontiitin ehkäisyä. Ientulehduksen oireita ovat ikenien punotus, turvotus ja verenvuoto. Myös pahanhajuisen hengityksen voi olla merkki ientulehduksesta. Joskus ientulehdus voi olla hyvin vähäoireinen. Varsinkin tupakoitsijoilla ja nuuskan käyttäjillä oireet voivat jäädä

piiloon ienten heikentyneen verenkierron vuoksi. Lisäksi tupakka heikentää elimistön puolustusjärjestelmää ja lisää perinnöllisesti alttiiden henkilöiden sairastumisriskiä. Tupakointi vaikeuttaa myös parodontiitin hoitoa.

Ientulehdusta voi ehkäistä ja hoitaa pitämällä hampaat ja hammasvälit puhtaina. Hampaat pestään vähintään kahdesti päivässä pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla. Ienrajojen huolellinen puhdistaminen on tärkeää. Hammasväliä puhdistetaan päivittäin hammasväliharjalla tai harjatikulla.

Parodontiittia hoidetaan monin tavoin

Mitä aiemmin parodontiitti tunnustetaan, sitä helpompi sitä on hoitaa. Parodontiitin hoito alkaa hammaslääkärin suorittamalla suun tutkimuksella, johon kuuluu suun perustarkastuksen lisäksi myös purennan tutkimus.

Hoidon ensisijaisena tavoitteena on pysäyttää infektio ja estää kudostuhoon eteneminen. Tämä tapahtuu poistamalla bakteeripeitteet ja niitä ylläpitävät tekijät - hammaskivi ja plakki - mahdollisimman tehokkaasti hampaiden pinnoilta. Hammasmaikkojen kiillotuksella ja hionnalla estetään bakteerien uudelleen kiinnittyminen. Joskus tarvitaan lisäksi purennan hoitoa ja ienleikkaushoitoja. Toisinaan kudostuho on edennyt niin pitkälle, että hampaan poisto on välttämätöntä. Määräaikaikäykäykset hammaslääkärillä ja suuhygienistillä arvioidaan yksilöllisesti.

Omahoito avainasemassa parodontiitin hoidossa

Parodontiitti on krooninen, hitaasti etenevä sairaus, jolloin hyvä suuhygienia sekä säännölliset ylläpitokäynnit hammaslää-

Hyvällä syyhyhygienialla hoidat terveyttäsi kokonaisvaltaisesti

- Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä. Käytä mieluiten sähköhammasharjaa
- Käytä fluorihammastahnaa
- Ole erityisen tarkka ienrajan puhdistamisessa, hammasharjan on osuttava ikeniin
- Puhdista päivittäin hammasväli hammasväliharjalla tai harjatikulla
- Jos ikenestä vuotaa verta, kyse on tulehduksesta. Ole silloin entistä huoleellisempi hampaiden puhdistamisessa
- Vaihda hammasharja säännöllisesti
- Jos tupakoit, tee itsellesi elämäsi paras palvelus: lopeta tupakointi!

kärillä ja suuhygienistillä ovat onnistuneen hoitotuloksen edellytys.

Hyvä diabeteksen hoitotasapaino auttaa parodontiitin hoidossa ja suun infektioiden hoito on välttämätön osa diabeteksen hoitoa.

Säännöllinen ruokarytmi ja kasvispainotteen, hyviä rasvoja ja kokojyväviljaa sisältävä ruokavalio on hyväksi myös hampaille. Makeat ja happamat juomat, kuten mehut, limut ja lightjuomatkin kuluttavat hampaita ja altistavat reikiintymiselle.

Lue lisää Hammaslääkäriliiton ilovesuu.fi -sivustolta ja tule hammaslääkärin luennolle Sampolaan 4.4.2017 klo 18.00



Lasten liikuntaleiri kesällä 2017



Tampereen Diabetesyhdistys järjestää liikuntaleirin 9 - 12 vuotiaille lapsille Varalan Urheiluopistolla 16-18.6.2017.



Leirit on tarkoitettu ensisijaisesti Länsi-Suomen alueen diabeetikkolapsille. Leirien ohjelmat ja hinnat eivät ole varmistuneet TrenDi -lehden mennessä painoon, joten tiedot päivitetään yhdistyksen www-sivuille helmikuussa. Diabetesyhdistysten jäsenille hinta on edullisempi.

Hakulomake löytyy yhdistyksen toimistolta ja www-sivuilta 1.2.2017 alkaen. Hakemukset on toimitettava 1.5.2017 mennessä Tampereen Diabetesyhdistyksen toimistoon, Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere tai sähköpostilla pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi

Lisätietoja:
Pia Nykänen
puh. 050 576 3313
pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi
www.tamperendiabetesyhdistys.fi

Askel kohti keveämpää elämää-kurssi

Kaikille avoimen kurssin tavoitteena on pyrkiä painonhallintaan ja toteuttaa pienin askelin korjauksia elämäntavoissa. Ryhmässä saat vertaistukea aloittaessasi tavoitteeseen pyrkimisen. Kurssille otetaan 14 osallistujaa.

Kurssi alkaa 4.3. ja sisältää 6 tapaamiskertaa. Hinta 30 €.

Järjestäjinä Pirkanmaan syöpäyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys ja Tampereen Diabetesyhdistys. Ilmoittautumiset viimeistään 28.2.2017 Pirkanmaan Syöpäyhdistyksen toimistoon p. 03 2499 200

Pian liikuntavinkki

teksti ft Pia Nykänen

Vuonna 2017 vietetään Suomessa unelmienliikuntavuottajuhlistamalla 100-vuotiaasta Suomea. Tavoitteena on lisätä liikettä ja hyvinvointia suomalaisille sekä saada liikuntaunelmat liikkeelle.

Myös yhdistys on mukana unelmien liikuntavuodessa. Järjestämme toukokuussa Unelmien liikuntapäivän Sorsapuistossa ja haastamme samalla kaikki jäsenemme liikkumaan. Tavoitteena on liikkua 100 päivää tänä vuonna!

Jokaisessa tämän vuoden TrenDi-lehdessä on kaksi kuntopiiri liikettä, jotka voit tehdä joko sisällä tai ulkona. Lihasvoimaharjoittelusta hyötyy jokainen ja sen harjoittaminen kannattaa aina. Muutokset lihasvoiman kehittämisessä huomaan noin kuukaudessa, jos harjoittelet säännöllisesti.

"Valeistuminen"

Seiso tuolin edessä. Koukista polvia ja vie pakara lähelle tuolille, kuitenkaan istumatta. Nouse hitaasti takaisin seisomaan. Katse on seistessä eteenpäin ja istahtaessa katse alaviistoon. Kädet ovat rentoina vartalon vieressä. Tee liike rauhallisesti. Tee 2-3 kertaa ja toista liikettä 8-15 kertaa.



"Sahaus"

Aseta oikea polvi ja oikea kämmen tuolille. Ota vasempaan käteen 1-2 kilon paino, esim. käsipaino, riisipussi tai juomapullo. Anna vaseman käden roikkua alhaalla rentona. Nosta kättä ylös kyynärpäälle ja ohiteisesti niin, että hartia kiertyy taakse. Pidä käsi lähellä vartaloa. Toista sama oikealla kädellä. Tee liike rauhallisesti. Tee 2-3 kertaa ja toista liikettä 8-15 kertaa.



Liike on lääettä!

Johanna Riippi,
projektipäällikkö Liikkuva Tampere-hanke

Tampereen kaupungilla alkoi 1.6.2015 liikkumisen edistämisen **Liikkuva Tampere**- projekti. Tavoitteena on edistää erityisesti lasten, nuorten ja lapsiperheiden liikkumista sekä työikäisten ja kotona-asuvien ikäihmisten liikkumista. Tarkoituksena on tiivistää toimijoiden yhteistyötä, vähentää päällekkäisyyksiä, viestiä liikkumismahdollisuuksista pa-remmin ja hyödyntää olemassa olevat resurssit paremmin kuntalaisten liikkumisen lisäämiseksi.

Tampereella on hyvät liikkumisolosuhteet eri-ikäisille kuntalaisille. Tampereella satsataan niin huippu-urheilun kuin kunto-liikkunnankin olosuhteiden järjestämiseen. Paljon on tietysti vielä myös tehtävää jäljellä.

Liikkuva Tampere muodostuu eri verkostoista ja niissä on ideoitu vuoden 2017 juhluvuoden kunniaksi 100haaste-kampanja. 100haasteen voi toteuttaa miten vain, esimerkiksi tavoitteena 100 kävelylenkkiä vuoden 2017 aikana tai 100 kyykkyä viikon aikana. Kuka tahansa voi osallistua 100haasteeseen

Liikkuva koulu on osa Liikkuva Tampere toimintaa. Kaikki tampereen peruskoulut ovat tavalla tai toisella liikkuvia kouluja. Liikkuva koulu toimintamallissa tärkeä asia on toteuttaa oppitunteja toiminnallisilla menetelmillä sekä vähentää istumista. Istumisen vähentäminen onkin otettu tärkeäksi painopisteeksi myös ministeriön tasolla. Kesällä 2016 julkaistiin viralliset istumisen vähentämisen suositukset eri-ikäisille. Suosituksissa korostetaan, et-



tei säännöllinenkään vapaa-ajan liikunta ei ehkäise runsaan päivittäisen istumisen aiheuttamia terveyshaittoja ja että istumista olisi hyvä tauottaa vähintään tunnin välein.

Syksyllä 2016 kokeiltiin koko perheen pihaliikkareita kahdeksan päiväkodin pihalla Tampereella. Kyseessä oli n. 30-45 minuutin kehonpainoharjoittelu, johon oli tervetulleita koko perhe isovanhempineenkin. Lapset saivat treenata mukana, mutta saivat myös leikkiä aidatulla, turvallisella alueella aikuisten tehdessä treeni loppuun. Kokeilua jatketaan kevätkaudella.

Tampereella kuntoliikuntaa voi harrastaa eri puolilla kaupunkia monien eri toimijoiden toteuttamana. Lisätietoa oman alueen liikkumismahdollisuuksista voi kat-

Kuva: Kuntosali ratina
Jari Toivonen, kuvapäällikkö, Aamulehti

Tampere sai ensimmäisen street workout ulkokuntosalin Ratinan sillan alle. Kuvassa kaksinkertainen street workoutin SM-mitalisti Janne Mikkola esittelee ulkokuntosalin tarjoamia treenimahdollisuuksia. Muita vastaanvanlaisia on rakennettu syksyllä 2016 Pyynikin näkötor- nin lähelle sekä Hervantaan Ahvenisjärven vie- reen.

Kuntalaisten liikkumista halutaan Tampe- reella edistää monin tavoin. Yksi tapa on tarjota henkilökohtaista liikuntaneuvon- taa terveysasemilla. Vuoden 2016 aikana liikuntaneuvontaa tarjottiin Hatanpään, Hervannan, Kaukajärven, Lielahden, Lin- nainmaan, Tammelakeskuksen ja Tipotien terveysasemilla. Lisäksi lähdettiin kokei- lemaan ryhmäliikuntaneuvontaa muuta- man kerran. Kokemukset olivat positiivisia ja ryhmäliikuntaneuvontaa lähdetään jat- kokehittämään vuoden 2017 aikana. Vuo- den 2016 aikana aloitettiin myös nuorten 13-19-vuotiaiden liikuntaneuvontaa.

soa osoitteesta: www.liikkuvatampere.fi. Sivustolle kerätään toimijoiden alueellisia liikuntatapahtumia, kursseja, tempauksia yms.

Kehonpainoharjoittelu on nostanut suo- siota ympäri maailmaa, myös Suomessa ja Tampereella. Tähän trendiin on haluttu panostaa ja kesällä 2016 Tampere sai en- simmäisen street-workout ulkokuntosali- nsa. Välineistö sijoitettiin Ratinan sillan alle ja ulkokuntosali on saanut vakituiset kävijänsä jo syksyn aikana. Monipuolisia street-workout ulkokuntosaleja rakennet- tiin lisäksi Pyynikin ulkoilureitin varrelle lähelle näkötor- nia. Hyvästä vastaanotosta innostuneena rakennettiin vielä jou- lukuussa 2016 kehonpainoharjoitteluun sopiva kokonaisuus Hervantaan Ahvenis- järven itäpuolelle.

Toinen tapa, jolla erityisesti työikäisten ja kotona asuvien ikäihmisten liikkumista on pyritty edistämään, on liikuntaluotsien kouluttaminen. Liikuntaluotsit ovat Tam- pereen kaupungin kouluttamia vapaa- ehtoisia, jotka lähtevät seuraksi ja tueksi liikkumaan, esim. kävelylle, kuntosalille tai uimahalliin. Lisäksi he vetävät maksut- omia kävely- ja kuntosaliryhmiä eri puo- lilla kaupunkia. Vuoden alussa ollaankin rekrytoimassa vielä lisää liikuntaluotseja yhä monipuolisempiin liikunnan vapaaeh- toistehtäviin (jos kiinnostuit, ota yhteyt- tä vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Susanna Lundströmiin, p. 040 728728).

Yhdistys toteuttaa kevään aikana **jäsenkyselyn** toimintansa kehittämiseksi. Kerro meille, mitä mieltä olet toiminnastamme tai miten haluaisit sitä muuttaa. **Palauta kysely 5.3.2017 mennessä** repäisemällä lehden keskiaukeama irti ja postittamalla se Tampereen Diabetesyhdistykseen, Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere. Voit myös tuoda kyselyn toimistolle tai täyttää sen osoitteessa www.tampereendiabetesyhdistys.fi.

Yhteystietonsa jättäneiden kesken arvotaan lahjakortti.

JÄSENKYSELY 2017

Rastita vastauksesi tai vastaa omin sanoin tyhjälle riville.

- Ikä _____ vuotta
- Sukupuoli Nainen Mies
- Millä paikkakunnalla asut? _____
- Olen Tyypin 1 diabeetikko
 Tyypin 2 diabeetikko
 Raskausdiabeetikko
 Diabeetikolapsen vanhempi
 Diabeetikon läheinen
 Terveystieteiden ym. ammattihenkilö
 Muu
- Kuinka kauan olet sairastanut diabetesta?
_____ vuotta
 En ole diabeetikko.
- Kuinka kauan olet ollut yhdistyksen jäsenenä?
 Alle 2v
 2-5v
 Yli 5v
- Kuinka usein käytät Tampereen Diabetesyhdistyksen palveluja kuten (diabeteshoitaja, lääkäripalveluja, ryhmätoiminta)
 Muutamana kerran kuukaudessa Kerran vuodessa
 Noin kerran kuukaudessa En toistaiseksi
- Oletko osallistunut yhdistyksen järjestämään ryhmätoimintaan (vertaistukiryhmät, painonhallinta-, liikuntaryhmät) viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?
 Kyllä En
- Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, miten ryhmätoiminta vastasi odotuksiasi?
 Erinomaisesti Tyydyttävästi
 Hyvin Huonosti

- Oletko osallistunut muihin yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin (esim. lääkärin luennot, retket/matkat)
 Kyllä En
Mihin?
 Luennot Liikunta kokeilut
 Retket, matkat Teemaillat
- Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, miten tilaisuus vastasi odotuksiasi?
 Erinomaisesti Tyydyttävästi
 Hyvin Huonosti
- Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin asioihin Tampereen Diabetesyhdistyksessä?
Rastita mielipidettäsi vastaava kohta.

	erittäin tyytyväinen	melko tyytyväinen	melko tyytymätön	erittäin tyytymätön	en ole käyttänyt palvelua
Toimiston palvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toimiston aukioloajat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myynnin tuotevalikoima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lääkäri palvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jalkojenhoitajan palvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabeteshoitajan palvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yhdistyksen edunvalvonta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yhdistyksen jäsenlehti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yhdistyksen www.sivut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yhdistyksen Facebook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Mistä saat tietoa yhdistyksen toiminnasta?
 Jäsenlehti Trendi
 Nettisivut
 Facebook
 Yhdistyksen uutiskirje
 Jokin muu, mikä?

Onko yhdistyksen tiedottaminen riittävää?
 Kyllä Ei

- Mainitse tapoja, joilla tiedät yhdistyksen valvovan diabeetikoiden etuja.

- Mitä muuta haluaisit sanoa Tampereen Diabetesyhdistyksen toiminnasta? _____



KANGASALA

Kangasalan Diabeetikot

Miesten ryhmä kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 18.00-19.00

Paikka: Kangasalan pääkirjasto, ryhmätilla Suppa

Kevään kokoontumispäivät:

5.1, 2.2, 2.3, 6.4, 4.5

Lisätietoja: Pekka Santaharju p. 040 5675122

Kangasalan Diabeteskerho

Kerho kokoontuu joka kuukauden toinen keskiviikko klo 17.00-18.30 JHL:n kerhuhuoneella, Ainontie 2, Kangasala

Kevään kokoontumispäivät:

11.1 *Mitä muutoksia lääkkeen toimittamisessa ja korvauksissa vuonna 2017?*

8.2, 8.3, 12.4, 10.5

Lisätietoja:

Sirkka Murtojärvi p. 050 5860749

sirkka.murtojarvi@kolumbus.fi

Erja Korttesmaa p. 045 6370210

erjakorttesmaa@gmail.com

Vertaisryhmiin tervetulleita ovat kaikki tyypin 1 ja tyypin 2 diabeetikot sekä diabetesriskissä olevat.

Kuhmalahden diabeteskerho

Kerho kokoontuu Tervaniemen työväentalolla kerran kuukaudessa. Seuraa Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstaa ja yhdistyksen nettisivuja tarkemmista ajankohdista.

Lisätietojota: Liisa Alanko, p. 0400 660 457

Yleisöluento

Aivot – diabetes – sydän – mitä yhteistä?

neurologi Jyrki Ollikainen, Tays

Ajankohta: **Ma 13.2.2017 klo 18.00.**

Paikka: Kangasala kirjaston Harjula-sali

Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistyksen kanssa

Ryhmä vastasairastuneille tyypin 2 diabeetikoille tai sen riskissä oleville

Ryhmä on tarkoitettu Sinulle, jos:

- Sinulla on riski sairastua tyypin 2 diabetekseen tai

- Olet vasta sairastunut tyypin 2 diabetekseen. Selvitä tarkemmat riskipisteesi tyypin 2 diabetekseen sairastumiseen terveyskeskuksen ITE-pisteillä olevilla riskitestilomakkeilla tai osoitteessa: http://www.diabetes.fi/tyyppi2/tee_diabeteksen_riskitesti

Ryhmä tarjoaa tärkeää tietoa terveytesi ja hyvinvointisi edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Ryhmästä saat tietoa mm. diabeteksen ennaltaehkäisemisestä, diabeteksestä sairautena, lääkityksestä, liitännäissairauksista, ravitsemuksesta, liikunnasta, suun ja jalkojen terveydestä.

Ryhmän ohjaajina toimivat: diabeteshoitaja, farmaseutti, jalkaterapeutti, suuhygienisti ja fysioterapeutti. Ryhmä koostuu kahdesta tapaamiskerrasta. Kokoontumispaikkana Kangasalan keskusterveysaseman auditorio.

Ryhmä alkaa non-stop -periaatteella, kun ryhmään ilmoittautuneita on riittävästi. Saat tiedon tarkemmasta ryhmän alkamisajankohdasta postitse kutsukirjeellä.

Järjestäjänä Kangasalan terveyskeskus

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

- Diabeteshoitaja Jella Repo
puhelintunti ma-ke ja pe klo 8-8.30,
puh. 040 133 6254
jella.repo@kangasala.fi

- Suuhygienisti: Sari Tala

sari.tala@kangasala.fi

- Jalkaterapeutti: Jenni Muroke

puhelintunti: ti-pe klo 11.30-12,

puh. 050 5915005

jenni.muroke@kangasala.fi



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Nokian diabeteskerho kokoontuu joka toinen tiistai klo 13.00 - 15.30 Uimahallin kerhotilassa, Välikatu 24. Kaikki diabeetikot ovat tervetulleita mukaan! Lisätietoja toimistolta, p. 045 358 2505

Yleisöluento

Aivot – diabetes – sydän – mitä yhteistä?

neurologi Jyrki Ollikainen, Tays

Ajankohta: **Maanantaina 20.2.2017**

klo 18.00-19.00.

Paikka: Kerhola, juhlasali, Souranderintie 13
Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistyksen kanssa



PIRKKALA

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)
p. 040-7314270, [anneli.jylha\(at\)diabetes.fi](mailto:anneli.jylha(at)diabetes.fi)
Paavo Rantala (rahastonhoitaja)
p. 040-0722517 [paavo.rantala\(at\)sekl.fi](mailto:paavo.rantala(at)sekl.fi)

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA Pirkkalan ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertais-tukiryhmä, 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.

Tiedustelut: Paavo Rantala, 0400722517, [paavo.rantala\(at\)sekl.fi](mailto:paavo.rantala(at)sekl.fi)

Oma-ryhmä

Oma-ryhmä on tyypin 1 diabeetikoiden tukiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon koeneminen.

OMA-ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin klo 18.00. Kokoontumisista tiedotetaan edellisen viikon Pirkkalaisen yhdistykset toimivat palstalla.

Tiedustelut: Matti Pirhonen, 0503202890, [matti.j.pirhonen\(at\)gmail.com](mailto:matti.j.pirhonen(at)gmail.com)

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



PÄLKÄNE

Yleisöluento

Aivot – diabetes – sydän – mitä yhteistä?

neurologi Jyrki Ollikainen, Tays

Ajankohta: ma 20.3. klo 18.00

Paikka: Luopioisten seuratalo, Seuratie 1, 36760 Luopioinen

Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistyksen kanssa

Luopioisten diabeteskerho

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa Yhdystysnurkassa, Keskitie 5, Luopioinen. Seuraa Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstaa ja yhdistyksen nettisivuja tarkemmista ajankohdista.

Ke 15.2. klo 14.00 aiheena diabeetikon ensiapu, mukana diabeteshoitaja Sari Nousiainen.

Pälkäneen diabeteskerho

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa Pälkäneen Pirtillä, Keskustie 1, Pälkäne. Seuraa Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstaa ja yhdistyksen nettisivuja tarkemmista ajankohdista.

Kerhot



Keskustelukerho

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

Matkailukerho

Kerho kokoontuu kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.00 yhdistyksen tiloissa Pekka Tammisalon johdolla, puh. 040 577 3293.

Perhekerho

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:
Kirsi Miettinen, kkirsi_(at)hotmail.com tai p. 0400 301 818
Perhekerho toimii myös Facebookissa:
Tampereen Diabetesyhdistyksen Perhekerho

Tiffanykerho

Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 maanantaisin klo 15.30
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 ja pitkäaikaissairaille henkilöille edistämään omaehtoista uintiharrastusta.
Korttia myydään liikuntapalveluista, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere, (Ratinan stadion). Kortti on henkilökohtainen ja se myönnetään liikuntajohtajan päätöksellä. Erityisuimakortin saa joko nimetyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalla

todistuksella merkittävästä haitasta. Diabeetikoilla Kela-kortin kääntöpuolella on tunnus 103 tai 215.

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. Uimahallissa on pyydettyä esitettävä henkilöllisyystodistus ja KELA-kortti. Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen ja sitä ei voi maksaa liikuntaseteleillä.
Vuosikortin hinta on 120 € ja puolen vuoden kortin 70 €.

KEVÄÄN LIIKUNTAKOKEILU

Kuntotanssi

Kuntotanssitunnilla liikutaan yhdessä hieken helppojen tanssiaskelten avulla. Jokainen tanssii yksin ja tavoitteena on nauttia tanssimisestä kuntoillen siinä samalla.

Tanssilajit vaihtuvat joka kappaleen jälkeen. Tunnilla tanssitaan mm. latinotansseja, suomalaisia perustansseja, country-tansseja ja rock'n'rollia vetävän musiikin tahdissa. Koreografiat istuvat musiikkiin, jonka tyyliä haetaan mukaan ja rasiasta voi itse säädellä liikkeiden laajuutta muuttelemalla.

Jokainen on tervetullut mukaan omalla tanssityylillään. Liikkeestä nauttiminen on tärkeämpää kuin tarkat tekniikat tai koreografiat. Tunnilla pidetään juomataukoja tarpeen mukaan ja rasiasta voi itse säädellä liikkeiden laajuutta muuttelemalla.

Keskiviikkona 22.2.2017 klo 12.00

Paikkana: Fiilis Fitness, Kalevantie 7 c, 3. kerros
Hinta 5 €/hlö

Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon 8.2.2017 mennessä.

Puh. 045 358 2505 tai
tsto(at)tampereendiabetesyhdistys.fi

Luennot



YLEISÖLUENNOT KEVÄÄLLÄ 2017

Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yhdessä Tampereen seudun työväenopiston kanssa seuraavat luennot

Lihavuuden leikkaushoito

gastrokirurgi Pipsa Peromaa-Haavisto
Ajankohta: Ti 14.2.2017 klo 18–19
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry

Diabetes ja näkö

luennoimassa silmälääkäri
Ajankohta: To 9.3.2017 klo 16-17
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen seudun Näkövammaiset ry

Aivot – diabetes - sydän – mitä yhteistä?

neurologi Jyrki Ollikainen, Tays
Ajankohta: Ti 14.3.2017 klo 18–19
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry

Suunterveys – miten suunterveys vaikuttaa terveyteeni?

luennoimassa hammaslääkäri
Ajankohta: Ti 4.4.2017 klo 18–19
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry



Ryhmät



50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabetekonkari, tervetuloa mukaan! Tiedustelut yhdistyksestä p. 045 358 2505.

Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 18.00. Kevään kokoontumispäivät: 11.1., 8.2., 8.3., 12.4., 10.5.

Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4
Tule jakamaan tunteita, iloa ja huolia aktiiviseen ryhmään!
Tiedustelut Eeva Autio, p. 050 360 3101.
Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 kerran kuukaudessa torstaisin klo 16.00. Kevään kokoontumispäivät: 19.1., 23.2., 23.3., 20.4.

Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille.
Lisätietoja: 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi
Seuraava kokoontuminen on torstaina 16.2.2017 klo 14.00 Diabetesyhdistyksen tiloissa.

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.
Lisätietoja: outi.viljanen@tampereendiabetesyhdistys.fi tai p.040 350 9606
Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16.00. Kevään kokoontumispäivät: 7.2., 7.3., 4.4., 9.5.

Kakkostyyppin tukiryhmä

Kakkostyyppin vertaistukiryhmä on avoin miehille ja naisille, kauan sairastaneille sekä vasta diabetestaipaleen alussa oleville. Ryhmän vetäjänä toimii Henrik Korhonen.

Lisätietoja: outi.viljanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p.040 350 9606

Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 kerran kuukaudessa torstaisin. Kevään kokoontumispäivät: 12.1.klo 16.00, 2.2. klo 17.00, 2.3. klo 17.00, 30.3. klo 17.00, 4.5. klo 17.00

Lihomattomat

Uusi ryhmä, jossa käsitellään muutoksien vaikeutta, vaikeuksien tiedostamista. Tarkoituksemme on olla toukokuussa 2017 enintään yhtä painavia kuin syyskuussa 2016. Puheenhoitajana ryhmässä toimii Klaus Lönnström. Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 kerran kuukaudessa keski- viikkoisin klo 12.00. Kevään kokoontumispäivät: 18.1., 15.2., 29.3., 26.4., 10.5.

MUNDI – vertaisryhmä diabeetikoille, joilla on todettu munuaissairaus

Vertaistukiryhmässä voit kertoa omista kokemuksistasi ja jakaa kantapään kautta opittuja oivalluksia. Vertaistukiryhmässä voit saada ja antaa tukea! Tervetuloa!

Lisätietoja:

Marjatta Stenius-Kaukonen, p. 0400 709 050, Tampereen Diabetesyhdistys
Marika Kankaanpää ja Sirpa Andelin
p. 044 2697 786, PirMu ry

Poikien liikuntaryhmä

Ryhmä on tarkoitettu 11-13-vuotiaille diabeetikopojille.
Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Jari Honkanen, puh. 040 776 7992 tai vaporettofinland@gmail.com

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.
Kysy lisää toimistolta, p. 040 350 9606 tai outi.viljanen@tamperendiabetesyhdistys.fi
Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 kerran kuukaudessa torstaisin klo 17.30. Kevään kokoontumispäivät: 12.1., 9.2., 9.3., 6.4., 18.5.

Äitien ryhmä

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

Verensokerimittareiden ja liuskojen kilpailutuksen tulokset

Verensokerimittarit ja -liuskat kilpailutettiin viime vuonna ja uudet sopimukset astuvat voimaan maaliskuussa. Diabeetikoille kilpailutus tuo mukanaan pieniä muutoksia.

Ketoainemittariksi valittiin *CareSens DUAL* -mittari. Mittaria voi käyttää myös verensokerinmittaukseen. Kaikilla pumppuhoitoisilla diabeetikoilla, lapsilla ja raskaana olevilla tyyppi 1 diabeetikoilla pitää olla käytössään ketomittari.

Laajan yleiskäytön mittarina jatkaa nyt käytössä oleva *CareSens N Pop* -mittari. Myös *Acch-Chek Mobile* -mittari on edelleen mahdollista saada, mikäli irtoliuskojen käsittely ei jostain syystä onnistu. Puhuva *Autosense* -mittari ei kuulunut kilpailutuksen piiriin, mutta näkövammaiset henkilöt saavat sen jatkossakin käyttöönsä tarvittaessa.

Uudet hankintasopimukset ovat voimassa kaksi vuotta, jonka jälkeen niitä voidaan jatkaa vielä vuoden kerrallaan vuoteen 2021 saakka. Päätöksen diabeetikon mittarista ja tarvittavista liuskamääristä tekee aina hoitopaikka.



Kangasalan diabeteskerhon 25-vuotisjuhla

Ke 1.3.2017 Kangasalan lukio, Finentie 42

Klo 17.00 - 18.00 Kahvitarjoilu

- kerhon toiminnan esittelyä
- jaossa diabetesliiton materiaalia

Klo 18.00 Tervehdyspuhe, Erja Korttesmaa

Luento: Diabeteksen kokonaisvaltainen hoito
ylilääkäri Mauri Jussila

Pieni ele -lipaskeräys järjestetään jälleen kuntavaalien yhteydessä äänestyspaikoilla kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi.

Keräystuotto jaetaan mukana olevien 17 kotimaan vammais- ja terveysjärjestön kesken. Kussakin kunnassa lahjoitetusta lipaskeräystuotosta menee 50 prosenttia keräykseen osallistuville yhdistyksille. Toisesta puolikkaasta vähennetään keräyksen kulut, jonka jälkeen se jaetaan 17 valtakunnallisen keskusjärjestön kesken.

Lipaskerääjän vapaaehtoisten työpanos tekee tämän keräyksen järjestämisestä mahdollista. **Lähde siis Sinäkin mukaan! ilmoittaudu toimistolle p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi**

PIENI
ele
**KERÄYS KOTIMAAN
VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE**

Kuntavaalien vaalipäivä on sunnuntai 9.4.2017 ja ennakköäänestys järjestetään 29.3.-4.4. Tarkemmat tiedot yhdistyksen lipaskeräysaikatauluista selviää myöhemmin keväällä, mutta jo nyt voit ilmoittautua mukaan lipasvahdiksi.

Yhdistyksen lipasvahtien kesken arvotaan kaksi 50 euron lahjakorttia!

Pätkiä Kangasalan Diabeteskerhon 25-vuotistaipaleelta

Maaliskuun 5. päivä v. 1992 joukko diabeetikoita kokoontui Osuuspankin tiloihin ajatuksen perustaa diabeteskerho Kangasalle. Tampereella toimi diabetesyhdistys ja nyt toimintaa haluttiin laajentaa myös naapurikuntaan. Perustamiskokouksessa oli runsas joukko innokkaita diabeetikoita ja heidän läheisiään. Kerhon ensimmäisiksi ja pitkäaikaisiksi vetäjiksi ryhtyivät **Laila ja Lasse Leino**. Lasse Leinon poisnukkumisen jälkeen vetovastuun ottivat **Aino ja Mikko Palonen**. Aikanaan Mikon tilalle tuli **Annikki Vehkala**, joka on edelleen mukana toiminnassa.

Kerhon toiminta on ollut alusta lähtien aktiivista. Vuosien varrella kerhokokoon-tumisten lisäksi on järjestetty erilaisia tilaisuuksia mm. luentoja ja retkiä. Kirpputorimyynnillä on saatu hieman rahaa mm. retkien järjestämiseen ja kerhon tilavuokran kuluihin. Kerholaiset osallistuvat edelleenkin vaalien yhteydessä Pieni ele -keräykseen. Tästä kerätystä tuotosta kerho saa pienen summan rahaa, joka käytetään kerhotoiminnan hyväksi.

Nyt kerhotoiminnan vetovastuu on **Sirkka Murtojärvellä** ja **Erja Kortesmaalla**. Sirkka Murtojärvi on ollut useita vuosia edus-



Kangasalan kerhon perustajajäseniä

tamassa diabeetikoita myös Kangasalan Vammaisneuvostossa, jonka tehtävänä on mm. yhteistyössä päättäjiä ja eri järjestöjen kanssa ajaa vammaisjärjestöjen etuja.

Kerho on ollut vertaistukena monelle, jolla on ollut vaikeuksia sairautensa kanssa. Yhdessä on pohdittu monenlaisia ongelmia, myös muuhun elämään liittyen. Moni keskustelu on auttanut eteenpäin ja uusia ystävyysuhteita on syntynyt.

Tampereen Diabetesyhdistyksessä jäseniä on n.3500, joista kangasalalaisia on noin 310. Jäsenille jaetaan TrenDi-jäsenlehti 4 kertaa vuodessa. Lehdessä on mm. ajankohtaiset asiat, liikuntaohjeita diabeetikoille sekä tulevat luennot ja kerhotoiminnat. Tämän lisäksi yhdistyksellä on mm. diabeteshoitajan vastaanottopalvelu, joka on jäsenille ilmainen.

Kangasalan Diabeetikoiden toimintaan tuli lisää aktiivisuutta v.2016. Kangasalan kunnan toiminta-avustus mahdollisti uusien liikuntaryhmien perustamisen. Kangasalan Kuohussa on vuosia toiminut vesivoimisteluryhmä, mutta syksyllä 2016 aloitti vesivoimisteluryhmä myös Jalma-

rinkodossa. Tämän lisäksi Pitkäjärven koululla on kuntosaliryhmä sekä tuolijumpparyhmä Jalmarinkodolla.

Diabeteskerho kokoontuu edelleen kerran kuussa JHL:n tiloissa Ainontielle sekä uutena ryhmänä Miesten kerho Kangasalan Kirjaston Suppa ryhmätilassa.

Yleisöluentoja järjestetään 1-2 kertaa vuodessa ajankohtaisista aiheista sekä keväällä tehdään päiväretki johonkin kerholaisien valitsemaan paikkaan.

Perustajajäsenet: Laila ja Lasse Leino, Jaakko Jussila, Terttu ja Veikko Eerola, Liisa ja Reino Arpiainen, Laila From, Hilka Mesiranta, Sinikka Mäkikuisma, Ritva Paunula, Aino ja Mikko Palonen, Marjatta Poutanen, Eine Riikonen, Irja Seppä, Hilka Sinisalo, Urho Siiki, Paa-vo Vehkala sekä diabeteshoitaja Liisa Kallioniemi.



Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi



Puheenjohtaja:

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

Hallitus 2017

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

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

Sirpa Kotisaari (Tampere)
p. 044 525 6231
sirpa.kotisaari(at)markab.fi

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

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

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

Matti Roukkio (Pirkkala)
p. 040 179 7850
mattirou(at)gmail.com

Pia Sivunen (Tampere)
p. 050 413 8977
pia.sivunen(at)uta.fi

Taru Taylor (Tampere)

Seija Tuori (Nokia)
p. 0400 322 151
seija.tuori10(at)gmail.com

Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4
33500 Tampere
p. 045 358 2505

Avoinna:
ma ja ke 9.00 - 14.00
ti ja to 13.00 - 18.00
perjantaisin suljettu

Toiminnanjohtaja

Pia Nykänen
050 576 3313
pia.nykanen@tampereendiabetes-
yhdistys.fi

Diabeteshoitaja

Outi Viljanen
040 350 9606
outi.viljanen@tampereendiabetes-
yhdistys.fi

Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Jalkojenhoitaja Leena Kakkonen

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

Toimistomaksu lääkärin vastaan-
oton yhteydessä
jäsenet 12 €, muut 18 €

Mittausten hinnat 2017

- Verensokerimittaus
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Verenpainemittaus
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Pitkäaikaisverensokerimittaus
(HbA1c)
jäsenet 13 €, muut 18 €
- Kehonkoostumusmittaus
jäsenet 12 €, muut 17 €
- Jäsenmaksu 21 € / kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu 10 €, 100 €, 200 €



Huom! Sisäänkäynti suoraan Lähteen-
kadulta. Oven eteen voi pysäköidä
vammaisten pysäköintiluvalla.

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

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 4200 kpl

Kannen kuva: Harri Peltonen