

TrenDi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

2 | 2016



- Sano KYLLÄ elinluovutukselle
- Diabeetikko verenluovuttajana
- Lähde kokeilemaan joogaa tai golfia



**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!

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!

Toimisto avoinna 4. – 29.7.2016

**Maanantai – torstai
klo 9.00 – 14.00
Perjantaisin suljettu**

Ajanvarauksella diabeteshoitajalle

Tarvitsetko tukea omahoitoon tai ohjeita diabeteksen seurantaan?

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

Vastaanotolla voit myös mittaattaa 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 €.

Puheenjohtajan terveiset

Diabeetikoiden määrä jatkaa kasvuaan, tosin hieman hitaampana kuin viime vuosina. Tampereella korvausta diabeteslääkkeistä sai viime vuonna 13 446 henkilöä, lisäystä 352. Vastaavat luvut Kangasalla 1 888, lisäystä 42, Pirkkalassa 997, lisäystä 32, Pälkäneellä 561, lisäystä 25, Nokialla 2 226, lisäystä 63.

Kasvua vuodesta 2006 on Tampereella 75 %, Pirkkalassa 106 %, Kangasalla 69 %, Pälkäneellä 67 % ja Nokialla 79 %.

Lukujen takaa löytyy monenlaisia syitä, joten liian yksioikoisia johtopäätöksiä ei pidä vetää. Väestön ikääntyessä diabeetikoiden määrä lisääntyy, onhan diabeetikoita yli puolet 65 vuotta täyttäneitä. Pälkäneellä diabeetikoiden väestöosuus onkin lähes kymmenen prosenttia, kun se muissa alueemme ikärakenteeltaan nuoremmissa kunnissa on noin kuusi prosenttia. Diabeetikoiden määrä riippuu myös siitä, miten aktiivisesti kunnassa on etsitty piilossa olleita diabeetikoita ja aloitettu lääkehoito. Lääkehoito pyritään aloittamaan nykyisin entistä aiemmin, jotta vakavilta lisäsairauksilta voitaisiin välttyä. Tyypin 2 diabeetikoiden hoitotasapainot ovatkin selvästi parantuneet.

Tyypin 1 diabeetikoita on noin 15 prosenttia kaikista diabeetikoista. Moni sairastuu jo pikakulapsena. Hoitotasapainoissa ei ole viimeisen parinkymmenen vuoden aikana saatu paljon parannusta. Uudet hoitomuodot ovat tuoneet enemmän vapautta aiemmin tiukasti kelloon ja vaakaan sidottuun päivärytmiin. Hyvän tasapainon ylläpitäminen on usein vaikeaa. Verensokeriin vaikuttaa yhtä aikaa liian monta muuttujaa, jotta tavoitearvoissa pysyminen aina onnistuisi.

Me diabeetikot olemme erilaisia. Meillä jokaisella on aivan omanlainen diabeteksemme, joka vaatii yksilöllistä hoitoa. Meillä on myös erilaiset voimavarat hoitaa sairauttamme. Muut sairaudet flunssasta alkaen vaikuttavat diabeteksen hoitoon. Monilla diabeetikoilla on useita sairauksia, joiden hallitseminen on vaativaa.



*Marjatta
Stenius-Kaukonen,
puheenjohtaja*

Diabeteksenhoidon resurssit eivät vastaa kasvanutta diabeetikoiden määrää. Kaikkein tärkeintä olisi tukea diabeetikoita, jotta he itse jaksavat pitää huolta itsestään ja ottaa huomioon diabeteksen asettamat vaatimukset jokapäiväiseen elämään.

www.suuntima.com on kehitetty auttamaan potilaiden tarpeiden määrittelyä ja palvelujen tarjoamista. Suuntiman avulla asiakas voi suunnitella oman hoitonsa yhdessä ammattilaisen kanssa. Enemmän hoitoa ja tukea tarjotaan niille, jotka sitä eniten tarvitsevat. Monet omatoimiasiakaat taas kaipaavat nykyaikana enemmän kännykän ja tietokoneen avulla toimivia palveluja.

Kysymykset ovat vielä kehittämisen kohteena, mutta diabeetikoiden aktiivisella myötävaikutuksella tästä voidaan kehittää toimiva tuki hoitoon.

Lasten diabeteksen hoitopaikoissa tehdyn tutkimustulosten mukaan vaikuttaa siltä, että tärkein hoitotasapainoon liittyvät tekijät on potilaan ja perheen asenne jokapäiväiseen hoitamiseen. Uskon että tämä pitää paikkansa kaikkien diabeetikoiden kohdalla. Tieto ei yksin riitä, vaan diabeetikko tarvitsee tukea, jotta motivaatio arjessa riittäisi kohtaamaan myös ongelmia ja löytämään niihin ratkaisuja.

Diabetesliitto on voimakkaasti viime vuosina painottanut henkilön tuen tärkeyttä diabeteksenhoidossa. Yhdistyksemme on jo yksitoista vuotta yhdessä diabeetikoita hoitavan henkilökunnan kanssa esittänyt Tampereen kaupungille psykologin palkkaamista diabetesvastaanotolle. Sanooko kahdestoista kerta toden? Tavoitteena on tietysti että kaikille diabeetikoille ja heidän läheisilleen olisi tarjolla riittävästi tukea jaksamiseen. ■

Elinluovutuskortti on edelleen tärkeä – myös diabeetikoille!

Teksti: Järjestösuunnittelija Anne Viitala,
Munuais- ja maksaliitto

Suomessa yli 400 ihmistä odottaa elinsiirtoa. Siirrettävistä elimistä on jatkuva pula. Joka vuosi elinsiirtoa odottavista 5–10 prosenttia kuolee, koska sopivaa siirännäistä ei saatu ajoissa. Myös diabeetikko voi sopia luovuttajaksi.



Siirrettävät elimet saadaan yleensä aivokuolleelta ihmisiltä. Ihminen on aivokuollut silloin, kun aivokudos on tuhoutunut niin, että elintärkeät aivotoinnot ovat peruuttamattomasti loppuneet. Munuaisen voi saada myös elävältä luovuttajalta: terve, täysi-ikäinen ihminen voi luovuttaa toisen munuaisensa läheiselleen.

Laki ohjaa luovutuksia

Laki ihmisen elimien, kudoksien ja solujen lääketieteellisestä käytöstä ohjaa elinluovutustoimintaa Suomessa. Lain mukaan aivokuolleen henkilön elimiä ja kudoksia voidaan käyttää toisen ihmisen hyväksi, jos hän ei ole sitä eläessään vastustanut. Vainajan mielipide on pyrittävä selvittämään. Jos mahdollisella elinluovuttajalla ei ole elinluovutuskorttia, kysytään tietoja mielipiteestä hänen omaisiltaan. Omainen ei voi kieltää elinten luovutusta omaan tahtoonsa vedoten. Jos mahdollinen elinluovuttaja on alaikäinen tai hän ei ole kehitystasonsa vuoksi kyennyt muodostamaan käsitystä elintensä luo-

vuttamisesta, tarvitaan elinluovutukseen huoltajan lupa.

Siirrolle ja luovutukselle ei yläikärajaa

Vain osa vainajista sopii elinluovuttajiksi. Elinluovutuskortin allekirjoittaneen ei tarvitse miettiä, kelpaavatko hänen elimensä elinsiirtoon. Elinaikana sairastettu syöpä tai tietyt virustartunnat, HIV tai Hepatiitti B ja C, estävät yleensä elinluovutuksen.

Esimerkiksi diabetes ei automaattisesti ole elin- tai kudoslouvuksen este. Lääkärit arvioivat aina ennen irrotusta elinten kunnon. Elin- ja kudoslouvukselle ei ole myöskään varsinaista yläikärajaa. Iäkkäät voivat myös saada elin- tai kudossiirron. Myönteinen elinluovutustahto ei vaikuta hoitoon, jos sairastuu vakavasti.

Haimansiirtoja vuodesta 2010 lähtien

Suomessa tehdään munuaisen-, maksan-, sydämen-, keuhkon-, sydän-keuhkon, haiman- ja ohutsuolensiirtoja. Elinluovu-



tuskortilla voi antaa suostumuksensa myös kudoslouvukseseen. Kudossiirteitä voidaan käyttää sairauksien ja vammojen hoitoon. Siirrettäviä kudoksia ovat muun muassa silmän sarveiskalvo, sydänläpät, luu, jänteet, rusto ja iho. Luu- ja jänne-siirteet ovat eniten tarvittuja biologisia

kudossiirteitä Suomessa. Korttiin voi myös kirjata, mitkä kudokset on valmis luovuttamaan.

Suomessa tehtiin tämän vuoden alussa myös ensimmäinen kasvojen siirto. Poikkeuksena muihin elin- ja kudoslouvuksiin, kasvojen luovutukseen kysytään aina erikseen omaisten lupa. Suomessa elinluovutustoiminta on tarkoin säädeltyä ja eettisesti korkeatasoista.

Suomessa yleisin munuaisensiirron syy on diabeteksen aiheuttama munuaisvaurio. Haimansiirto puolestaan on toistaiseksi ainoa menetelmä, jolla voidaan päästä insuliinihoidosta eroon moneksi vuodeksi. Suomessa haimansiirto tehdään aina samanaikaisesti munuaisensiirron yhteydessä. Haimansiirtoja on tehty vasta vuodesta 2010 lähtien ja viime vuonna myös näitä yhdistelmäsiirtoja tehtiin ennätysmäärä 17 kpl.

Haiman- ja munuaisen yhdistelmäsiirto sopii vain pienelle osalle munuaisten vajaatoimintaa sairastavista tyypin 1 diabeetikoista. Haimansiirtojen tulokset ovat Suomessa olleet hyviä. Siirännäinen on toisen ihmisen kudosta ja elinsiirtoon liittyy aina hyljintäriski. Hyljinnäestolääkitystä on käytettävä lopun elämää.

Elinsiirtokortin voit käydä hakemassa vaikka Tampereen Diabetesyhdistyksen toimistolta tai ladata puhelimeesi Elinluovutus-mobiilisovelluksen.

Lisää tietoa aiheesta:
www.elinluovutuskortti.fi
www.musili.fi

Hallitus 2016

Puheenjohtaja Marjatta Stenius-Kaukonen on valittu vuosiksi 2015–2016.

2015–2016: Tuula Koivisto, Henrik Korhonen, Johanna Kurela, Paula Mäkelä ja Riitta Vuorisalo

2016–2017: Tea Boman, Esa Borg, Erja Korttesmaa, Markku Nieminen ja Matti Pirhonen



Oikealta: Ilkka Hirvi, Tea Boman, Erja Korttesmaa, Marjatta Stenius-Kaukonen, Paula Mäkelä, Esa Borg, Johanna Kurela, Markku Nieminen ja Henrik Korhonen.

Marjatta Stenius-Kaukonen (puheenjohtaja)

Liityin Tampereen Diabetesyhdistykseen vuonna 1978, kun minulla oli todettu tyypin 1 diabetes. Toimin alkuun hallituksessa asiantuntijajäsenenä ja jäsenenä. Diabetesliiton varapuheenjohtajana toimiessa koko liiton toiminta tuli tutuksi. Yhdistyksemme puheenjohtajana tulee tänä vuonna kymmenen vuotta täyteen. Meillä on edelleen valtavasti työtä kaikkien diabeetikoiden hoidon turvaamisessa. Mitä enemmän meitä on yhdistyksen toiminnassa mukana, sitä paremmin voimme vaikuttaa diabeetikoille tärkeisiin asioihin. Tärkein toimintamuotomme on kuitenkin vertaistuen tarjoaminen toinen toisillemme.

Esa Borg (varapuheenjohtaja)

Olen tyypin 1 diabeetikko Tampereelta. Yhdistystoiminnassa ensiarvoisen tärkeää on vertaistuki; niin mahdollisuus antaa sitä kuin saada. Hallitustyöskentelyssä tärkeänä näen luoda mahdollisuuksia mainitulle vertaistuelle, pitäen kohderyhmän etenkin nuoret.

Tea Boman

Olen Kangasalta ja nuorimmalla lapsellani on tyypin 1 diabetes. Toimin diabeetikko-nuorten vanhempien vertaistukiryhmän

vetäjänä. Diabetesyhdistyksen toiminnassa on tärkeää diabeetikkojen edunvalvonta, tiedottaminen ja vertaistuki. Edellisten lisäksi koen, että hallitustyöskentelyssä pääsen oikeasti vaikuttamaan asioihin. On viimeisin tieto diabeteksen hoitoon, tarvikkeisiin jne. liittyvistä asioista. On ns. ajan hermolla.

Tuula Koivisto

Olen Pirkkalassa asuva tyypin 2 diabeetikko. Olen kiinnostunut yhdistystoiminnasta ja tuon Pirkkalasta edustuksen yhdistyksen hallitukseen.

Henrik Korhonen

Olen tyypin 2 diabeetikko Tampereelta. Tärkeää on diabeetikoitten hyvin vointi ja diabeetikoitten oikeuksien/etujen ajaminen.

Erja Korttesmaa

Olen farmaseutti Kangasalta ja minut löytää arkisin Suoraman apteekista. En ole diabeetikko, mutta työssäni erikoistumisalani on tyypin 2 diabetes. Olen ollut 4 vuotta mukana Kangasalan Diabeteskerhon toiminnassa ja lähellä sydäntä onkin Kangasalan diabeetikoiden hyvinvoinnin kehittäminen. Hallitustyöskentelyssä pääsen vaikuttamaan ja ideoimaan tulevaa toimintaa.

Johanna Kurela

Olen 12-vuotiaan diabeetikonuoren äiti Tampereelta. Tampereen diabetesyhdistyksen koko toiminta on tärkeää, ja on vaikeaa osoittaa toiminnasta osa-aluetta, mikä olisi vähemmän arvokasta. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen, diabetekseen liittyvän tiedon jakaminen, diabeteksen ennaltaehkäisyyn tähtäävä työ ja diabeetikkojen (erityisesti nuorten ja lapsiperheiden) vertaistuki - näitä arvostan seuran toiminnassa eniten. Diabetesyhdistyksen hallituksessa on näköalapaikalla siihen, mitä diabeteskentällä tapahtuu. Esimurrosikäisen diabeetikopojan äitinä seuran erityisen kiinnostuneena diabeetikokolapsiin ja -nuoriin liittyviä asioita.

Paula Mäkelä

Olen Paula Mäkelä Tampereelta. Toimin TAYS:ssa asiantuntijahoitajana ja potilasryhmäni on raskaana olevat tyypin 1 ja 2 diabeetikot, sekä raskausdiabeetikot. Heidän kanssaan on ihana työskennellä ja haluan kehittää työtä edelleen. Diabetesyhdistys on tärkeä toimija diabeetikoiden keskuudessa. On tärkeää, että yhdistys toimii aktiivisesti.

Markku Nieminen

Olen Tampereelta ja minulla todettiin tyypin 1 diabetes vasta 2005. Diabetes oli tut-

tu asia, sillä vanhempani molemmat ovat sairastaneet diabetestä. Omahoito on hallinnassa - harmi vaan, että siitä ei pääse koskaan lomalle. Diabetesyhdistyksen toiminnassa tärkeää on vertaistuki ja diabeteshoidon uudet asiat. Hallitustyöskentelyssä tärkeää on vaikuttaminen asioihin mm tulevaisuuden suhteen.

Matti Pirhonen

Olen 63-vuotias eläkkeellä oleva rakennusalan hankintapäällikkö Pirkkalasta, jossa toimin alaosastossa ja OMA-ryhmän vetäjänä. Sairastuin 1.tyypin diabetekseen v. 1960. Olen ollut Tampereen diabetesyhdistyksen jäsenenä sairastumisesta lähtien ja asuessani muuallakin. Olen saanut kokea 55 v. ajan hoitomuotojen kehityksen. Diabetesliiton toiminnan ansiosta jäsenyyssajanani on insuliini- ja välinekustannukset saatu likimain ilmaishoidon piiriin. Nyt taas uhkana on kustannusten maksatus enevässä määrin diabeetikoilla. Edunvalvonta on diabetesyhdistysten tärkeimpiä tehtäviä suoraan tai liiton kautta erityisesti nyt, kun kuntien ja valtion talous on tulevana vuosina tiukoilla vanhenevan ikärakenteen ja suurten ikäluokkien eläköitymisen seurauksena. Olen mukana useiden järjestöjen hallituksissa ja kunnallisissa luottamustehtävissä. Uskon, että vaikuttamalla verkostoissa voin tuoda lisäarvoa Tampereen diabetesyhdistyksen hallitustyöskentelyyn.

Riitta Vuorisalo

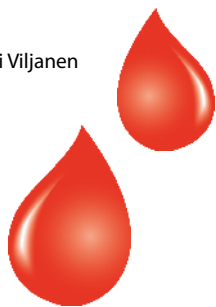
Olen Riitta Vuorisalo Tampereelta ja olen tyypin 1 diabeetikon äiti. Diabetesyhdistyksen toiminnassa on tärkeää tuoda diabeetikon ääni mukaan yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Hallitustyöskentelyssä minulla on koulutusvastaavan tehtävät.

Hallituksen asiantuntijajäsenenä:

Ilkka Hirvi
Ilmari Nurminen

Diabeetikko verenluovuttajana

Teksti: Diabeteshoitaja Outi Viljanen



Vuosittain arviolta 50 000 potilasta saa Suomessa hoitoa verivalmisteilla. Verivalmisteita tarvitaan muun muassa leikkaus- ja syöpäpotilaiden hoidossa, onnettomuuksien uhreille sekä keskosvauvoille. Veripalvelu kerää verta sairaaloiden veriryhmäkohtaisen tarpeen mukaan. Suomessa tarvitaan joka arkipäivä lähes 1000 verenluovuttajaa. Luovutettu veri jaetaan osiin punasoluiksi, verihiutaleiksi ja plasmaksi. Potilas saa vain tarvitsemaansa veren osaa, joten yhdellä luovutuksella voit auttaa jopa kolmea potilasta.

Suurin osa suomalaisista voi luovuttaa verta. Diabetes tai kohonnut verensokeri, jota hoidetaan elintapahoidolla tai muulla lääkityksellä kuin insuliini ei estä verenluovutusta. Edellytyksenä on, ettei diabetes ole aiheuttanut elinvarioita (kuten silmämöhönnämuutokset tai diabeettinen munuaissairaus) eikä viimeisen kuukauden aikana ole ollut oireisia matalan sokerin jaksoja (hypoglykemia) ja että verensokeri on hyvässä hoitotasapainossa ja että lääkitys on jatkunut muutoksitta kuukauden ajan. Yleisimmin käytetyt lääkkeet kuten verenpaine-, kolesterolin- ja lievät masennuslääk-

keet sekä kilpirauhasen vajaatoimintaan käytettävä Thyroxin eivät estä verenluovutusta.

Tarkista sopivuutesi ennen jokaista luovutuskertaa

Verenluovuttajan tulee olla terve, 18–70-vuotias ja painaa vähintään 50 kiloa. Uuden luovuttajan tulee olla alle 60-vuotias. 66 vuotta täyttänyt henkilö voi luovuttaa verta, jos edellisestä verenluovutuksesta on alle kaksi vuotta. Miehet voivat luovuttaa verta 61 ja naiset 91 vuorokauden välein.

Hemoglobiiniarvo mitataan aina ennen luovutusta ja sen tulee olla miehillä vähintään 135 g/l ja naisilla 125 g/l. Verenluovuttajilta tutkitaan myös luovutuksen yhteydessä otettavista verinäytteistä aina tärkeimmät veren välityksellä tarttuvat taudit, kuten HI-virus, hepatiitti A, B ja C sekä syfilisbakteeri eli kuppa. Tuore tartunta ei välttämättä näy testeissä. Siksi on tärkeää, ettei luovuta verta, jos epäilee olleensa tartuntariskissä.

Vakavat sydän- ja verisuonisairaudet, kuten sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta, katkokävely tai aivoverenkiertohäiriö sekä epilepsia, MS-tauti ja sairastettu syöpä estävät verenluovutuksen pysyvästi. Väliaikaisesti verenluovutuksen voi estää esimerkiksi flunssa, lääkekuuri, tatuointi tai matkailu.

Ennen jokaista luovutusta kannattaa tarkistaa, voiko luovuttaa verta juuri silloin.



Tarkistuksen voi tehdä osoitteesta www.sovinkoluovuttajaksi.fi tai soittamalla luovuttajainfoon 0800 0 5801. Soveltuvuus arvioidaan myös paikan päällä ennen jokaista luovutuskertaa. Verenluovuttajan tulee todistaa henkilöllisyytensä virallisella henkilötodistuksella.

Eniten tarvitaan O negatiivista, mutta myös kaikkien veriryhmien luovuttajia

Kaikilta verenluovuttajilta määritetään keskeiset veriryhmätekijät ABO-, Rh- ja Kell-järjestelmän mukaan. Potilaat saavat yleensä oman veriryhmänsä mukaisia verivalmisteita. Siksi kaikki veriryhmät ovat tärkeitä.

Kaikkien veriryhmien luovuttajia tarvitaan suhteessa suomalaisten veriryhmäjakaumaan. O negatiivista verta käytetään potilaille hätätilanteessa ennen kuin potilaan

oma veriryhmä on ehditty selvittää. Siksi O negatiivista verta tarvitaan enemmän kuin vain sen veriryhmän potilaille.

Veripussi (noin puoli litraa) täyttyy noin kymmenessä minuutissa, ja kaikkineen luovutukseen kannattaa varata aikaa puolesta tunnista tuntiin. Veripalvelutoimistoon voi varata ajan, mutta verenluovutukseen voi tulla myös ilman ajanvarausta. Verenluovutuksen jälkeen kannattaa juoda tavallista enemmän ja välttää hikoilua samana päivänä. Lisäksi heti luovutuksen jälkeen kannattaa jäädä rauhassa syömään verenluovutuspaikalle.

Kutsu verenluovutukseen

Veripalvelu voi kutsua sinut tarvittaessa luovutukseen, jos olet antanut siihen luvan. Kutsuluvan voit antaa verenluovu-



tuksen yhteydessä merkitsemällä sen verenluovutuslomakkeeseen, soittamalla maksuttomaan infonumeroon 0800 0 5801 (arkisin klo 8–17), lähettämällä sähköpostia osoitteeseen verenluovutus@veripalvelu.fi tai täyttämällä yhteystietolomakkeen osoitteessa veripalvelu.fi > ota yhteyttä > päivitä yhteystietosi.

Ensisijainen kutsutapa on tekstiviesti. Saat tekstiviestin, kun veriryhmäsi verta tarvitaan tavallista enemmän. Verenluovuttajia voidaan kutsua myös puhelinsoitolla silloin, kun verta tarvitaan kiireellisesti vaikkapa määrättyä potilasta varten. Osa säännöllisistä luovuttajista on antanut luvan tehdä verestään tavallista tarkemmat määritykset. Heitä kutsutaan puhelimitse, kun potilas tarvitsee jotakin erikoisvalmistetta.

Kannusta muitakin ja tule porukalla verenluovutukseen

Verenluovutukseen voi tulla porukalla. Porukalta saa kannustusta ja tukea, ja samalla arvokas lahja moninkertaistuu. VeriRyhmän, eli verenluovutusryhmän, voi perustaa kuka tahansa esimerkiksi työka-vereiden, harrastusryhmän tai ystävien kesken. Yrityksille VeriRyhmä on ainutlaatuinen tapa toteuttaa yhteiskuntavastuuta yhdessä henkilöstön kanssa. Rekisteröitynyt VeriRyhmä saa muun muassa kuljetuksen (vähintään 4 henkilön ryhmälle), kattavan materiaalipaketin ja oikeuden käyttää VeriRyhmä-tunnusta.

Lisätietoa VeriRyhmä-toiminnasta löytyy osoitteesta www.veripalvelu.fi/ryhmat.



KANGASALA

Kangasalan Diabeteskerho

Kerhon kokoontumiset:
JHL:n kerhuhuone, Ainontie 2, Kangasala
klo 17.00 (kuukauden toinen keskiviikko)
11.5., 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.

Kangasalan Sanomissa seuratoimintapalstalla ilmoitetaan kerhoillat, muut teemaillat ja luennot.

Yhteystiedot

Sirkka Murtojärvi, p. 050 5860749
sirkka.murtojarvi@kolumbus.fi
Erja Korttesmaa p. 0456370210
erjakorttesmaa@gmail.com

Kuhmalahden diabeteskerho

Seuraa Sydän-Hämeen lehden ja Kangasalan Sanomien järjestöpalstan ilmoituksia ja diabetesyhdistyksen nettisivuja ajankohdista. Yhdys-henkilönä Liisa Alanko 0400 660 457.

Pohjan maalaismarkkinat

lauantaina 2.7 klo 10–13
• verensokerin mittausta



NOKIA

Tulossa syksyllä yleisöluento



PIRKKALA

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)
p. 040 731 4270, anneli.jylha@diabetes.fi
Paavo Rantala (rahastonhoitaja)
p. 040 072 2517, paavo.rantala@sekl.fi

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

Pirkkalan ITE-ryhmä

Ite-ryhmä jää kesätauolle 25.4 jälkeen ja jatkaa taas kokoontumisia 12.9. alkaen.

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyyppin 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 paritomien viikkojen maanantaisin klo 18.00.**

Tiedustelut: Paavo Rantala, 0400722517,
paavo.rantala@sekl.fi.

Oma-ryhmä

Oma-ryhmä jää kesätauolle 16.5 jälkeen ja ryhmä aloittaa taas toiminnan maanantaina 5.9. Oma-ryhmä on tyyppin 1 diabeetikoiden tukiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon ko-heneminen. **OMA-ryhmä kokoontuu parilisten viikkojen maanantaisin. Aloitusaika on klo 16.00 tai klo 18.00, josta tiedotetaan edellisen viikon Pirkkalaisen yhdistykset toimivat palstalla.** Tiedustelut: Matti Pirhonen, p. 050 320 2890, matti.j.pirhonen@gmail.com.

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

Tulossa syksyllä!

Luento uusista insuliineista maanantaina 19.9.2016.



PÄLKÄNE

Verensokerinmittausta Pälkäneen apteekissa

ke 25.5.2016 klo 12–15. Kahvitarjoilu.

Luento

Diabeetikon järkevä lääkkeiden käyttö

Apteekkari Mikko Unkila, ke 25.5.2016
klo 15–16 Pälkäneen Pirtti

Rautajärven markkinat Rautahovissa

lauantaina 30.7. klo 10–18
• verensokerin mittausta



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.

Torstaitreffi

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, Ratina rantatie 1, 33100 Tampere, (Ratina 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

Tuolijumppa

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

Unelmien liikuntapäivä 10.5.2016

Liikettä niveliin

– liikuntatapahtuma Sorsapuistossa

Tiistaina 10.5 järjestetään ensimmäinen unelmien liikuntapäivä. Päivä on kaikenlaisen liikkumisen kokeilupäivä. Päivän aikana kaikkialla Suomessa järjestetään tuhansia liikuntatempauksia ja tapahtumia. Tavoitteena on saada yli miljoona suomalaista liikkumaan enemmän ja löytämään itselleen uusia tapoja liikkua.

Unelmien liikuntapäivä on YK:n terveysjärjestö WHO:n MOVE for Health päivänä järjestettävä tapahtuma. Tapahtumaa ovat edistämässä suomalaisten terveys-, liikunta- ja urheiluorganisaatioiden verkostot.

Liikettä niveliin -liikuntatapahtuma

Tiistaina 10.5.2016 klo 13-15.00

Paikka: Sorsapuisto

(Aaltosenkadun ja Lähteenkadun kulma)

Ohjelmassa:

klo 13.00 ulkojumppa, venyttely, boccia, kävelykoulu, ulkokuntoilulaitteiden käytön ohjaus

klo 13.30 ulkojumppa, venyttely, boccia, kävelykoulu, ulkokuntoilulaitteiden käytön ohjaus

klo 14.00 ulkojumppa, venyttely, boccia, kävelykoulu, ulkokuntoilulaitteiden käytön ohjaus

klo 14.30 ulkojumppa, venyttely, boccia, kävelykoulu, ulkokuntoilulaitteiden käytön ohjaus

Järjestäjinä:

Tampereen Diabetesyhdistys ry

Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

Tampereen Sydänyhdistys ry

Kaikki tavat liikkua ovat hyviä!

Vesijumppa

Maanantaisin klo 17.30 (45 min/ kerta). Alkaen **29.8.2016**. Hinta: 45 €/ 15 kertaa jäsenille ja 75 €/ 15 kertaa ei jäsenille. Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4.

Taiji

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

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

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

Vesijumppa

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: 45 €/ 15 kertaa jäsenille ja 75 €/ 15 kertaa ei jäsenille. Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4.

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

Osallistumismaksua ei palauteta!

UUTTA!

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.

Luennot



YLEISÖLUENNOT SYKSYLLÄ 2016

Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yhdessä Tampereen seudun työväenopiston kanssa seuraavat luennot

Lasten ja nuorten diabetes

LT, lastentautien erikoislääkäri Anu-Maaria Hämmäläinen, Diabetesliitto.

Ajankohta: Ti 13.9.2016 klo 18–19.

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio.

Polvennivelrikko ja liikunta

fysioterapeutti Mika Rouhiainen, Respecta.

Ajankohta: Ti 20.9.2016 klo 18–19.

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio.

Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry.

Trendidieetit ja ravitsemussuosituksat syynissä

ravitsemustieteiden opettaja Eeva Voutilainen, Helsingin yliopisto.

Ajankohta: Ti 27.9.2016 klo 18–19.

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio.

Yhteistyössä Tampereen Reumayhdistys ry ja Pirkanmaan Luustoyhdistys ry.

Diabeetikko työterveyshuollon asiakkaana

työterveyslääkäri Liisa Sorakivi.

Ajankohta: Ti 11.10.2016 klo 18–19.

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio.

Valtimoterveys ja uni – miten edistän 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 Vaden.

Ajankohta: Ma 14.11.2016 klo 18–19.

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio.

Ryhmät



Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4

50+ tyypin 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.

Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

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

Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksi! Ryhmä on tarkoitettu tyypin 1 diabeetikoille. Kysy lisää p. outi.viljanen@tampereendibetesyhdistys.fi tai 040 350 9606.

Kakkostyypin tukiryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4. Kakkostyypin vertaistukiryhmä on avoin miehille ja naisille, kauan sairastaneille sekä vasta diabetestaipaleen alussa oleville. Ryhmän vetäjänä toimii Henrik Korhonen. Lisätietoja: outi.viljanen@tampereendibetesyhdistys.fi tai p.040 350 9606.

Sydänryhmä

Diabetes- ja Sydänyhdistyksen yhteinen ryhmä painonhallinnan ja elämäntapamuutosten tueksi. Vetäjänä Klaus Lönnström.

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville. Kysy lisää toimistolta, p. 040 350 9606 tai outi.viljanen@tampereendibetesyhdistys.fi. Syksyn kokoontumiset: to 22.9. klo 18.00, to 27.10. klo 18.00 ja to 1.12. klo 18.00.

Äitien ryhmä

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

ITE-ryhmä Kuritomat

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. Kokoontuminen yhdistyksen toimitiloissa. Tiedustelut Outilta toimistolta 040 350 9606.

Uusi vertaistukiryhmä nuorille ja nuorille aikuisille

Nuorten ja nuorten aikuisten vertaistukiryhmä Ryhmä tarkoitettu 18-35-vuotiaille tyypin 1 diabeetikoille naisille ja miehille. Sunnuntaisin klo 17.00. alkaen 8.5.2016. Paikkana: Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4. Tiedustelut ja ilmoittautumiset 4.5.2016 mennessä yhdistyksen toimistoon tsto@tampereendibetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505.

Diabeetikonuorten vanhempien vertaistukiryhmä

Ryhmän vetäjänä toimii Tea Boman. Tean yhteystiedot ovat tea.boman@elisanet.fi, p. 045 312 9888. Ryhmä kokoontuu diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4.

Teemaillat



Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4

Tietoa aivoverenkiertohäiriöistä

Matti Pelttari, Pirkanmaan AVH-yhdistys
Tiistaina 10.5.2016 klo 18.00-19.00.



**Unelmien
liikuntapäivä
10.5.2016**

Toukokuun liikuntakokeilut

Tutustumiskerta joogaan!

Tiistaina 10.5.2016 klo 11-12.00. Paikkana: Tampereen Astantajoakoulu, Väinöläkatu 1. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: **Sitovat ilmoittautumiset 6.5.2016 mennessä yhdistyksen toimistoon, puh. 045 358 2505 tai tsto@tampereendibetesyhdistys.fi.**

Astangajoogaharjoitus on kurinalainen ja fyysinen harjoitus, joka tehdään kuitenkin lempeästi, omaa itseä kuunnellen. Harjoittelu on monipuolinen, kaikki kehon osa-alueet huomioiva sisältäen kehon lämmittelyn, voima- ja notkeusharjoitukset sekä loppurentoutuksen.

Harjoitus tehdään hengityksen tahditamana erityistä vinyasa- menetelmää käyttäen. Säännöllisen harjoituksen tuloksena on vahva ja jänkevä keho sekä keskittynyt mieli. Sopivat vaatteet harjoitteluun ovat mukavat ja joustavat, mutta ei kuitenkaan liian löysät!

Tutustumiskerta golfin saloihin!

Golf on erinomainen tapa liikkua. Pitkäkestoisena liikuntana se polttaa tehokkaasti rasvaa, mutta pitää yllä myös lihaskuntoa. Vaihtelevat pelitilanteet taas ovat hyvää aivojumbppaa. Golfia voivat harrastaa kaiken ikäiset.

Ohjelmassa on eri lyöntien opettelua ja lopuksi leikkimielinen puttikisa. Välineet ja harjoituspalloet sisältyvät opetukseen.

Jalkaan mukavat kengät esim. lenkkarit tai tennarit ja päälle säänmukainen varustus!

Torstaina 19.5.2016 klo 18-20.00.

Paikkana: Golfkeskus Oy Messukylä, Kivikirkontie 23. Hinta: yhdistyksen jäsenille 5 €/ ei jäsenille 10 €.

Sitovat ilmoittautumiset 9.5.2016 mennessä tsto@tampereendibetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505.

Uusi kuntosaliryhmä 15-30-vuotiaille!

Yhdistyksen uusi kuntosaliryhmä aloittaa toiminnan toukokuussa. Harjoittelu on helppoa 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 ja 1-2 banaania! Ohjaajana toimii Jari Honkanen. Sunnuntaisin klo 15-16.30. alkaen 8.5.2016. Paikkana: Nääshalli, Näsijärvenkatu 8. Hinta: Jäsenet 2 €/ kerta ja ei jäsenet 5 €/kerta.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 4.5.2016 mennessä yhdistyksen toimistoon tsto@tampereendibetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505.



Muistahan huolehtia jaloistasi myös kesällä?

Teksti: Fysioterapeutti Pia Nykänen

Hoitamalla jalkojasi säännöllisesti edistät niiden hyvinvointia. Jalkojen säännöllinen tutkiminen ja hoitaminen, jalkajumppa ja sopiva liikunta ovat tärkeitä jalkaongelmien ehkäisyssä. Asianmukaisille jalkineille ja sopivilla sukilla vältetään hiertymiltä ja monilta jalkaongelmilta.

Heikot alaraajojen lihakset voivat aiheuttaa jalkojen turvotusta ja nopeaa väsymystä, muutoksia hikoiluun sekä asentovirheitä. Hyvä yleiskunto tukee myös jalkojen hyvinvointia. Kaikilla on vastuu omista jaloistaan!

Parasta jumppaa jaloille on päivittäinen, monipuolinen hyötyliikunta. Mitä vähemmän ja yksipuolisemmin liikut, sitä tärkeämpää jalkojen jumppaaminen on.

Jalkojen voimisteluliikkeistä tärkeimpiä ovat pohjelihaksia ja verenkiertoa vahvistava nilkkojen ojennus- ja koukistusliike sekä varpaiden harotus- ja suoristusliike joko sormilla auttaen tai lihasvoimalla tehden. Voimisteluliikkeet olisi hyvä tehdä päivittäin ja esim. suihkun jälkeen, jolloin jalat ovat lämpimänä.

Päivittäinen jalkavoimistelu:

- ehkäistään jalkaterän ongelmia
- tasapainottaa lihasten toimintaa
- ylläpitää ja parantaa jalan ja varpaiden nivelten liikkuvuutta
- ylläpitää ja parantaa jalkalihasten toimintaa
- elvyttää verenkiertoa
- parantaa liikkumista ja tasapainoa

Pian liikunta-vinkki

Jalkapohjan rentoutus

- Istu ryhdikkäästi tuolilla. Jalkapohjat ovat lattiassa. Laita esim. tennis- tai golfpallo jalkapohjan alle. Paina kevyesti palloa ja kuljeta sitä etu-takasuunnassa. Paina välillä eri voimakkuuksilla palloa. Seisten tehtynä liike kehittää myös tasapainoa. Liike aktivoi ja rentouttaa jalkapohjan pieniä lihaksia.



Kuva: Kimmo Torkkeli

VOIT TEHDÄ SEN ILMAN LANSETTEJA¹

Tervetuloa FLASH-glukoosimittaukseen

- Sensori mittaa glukoosin soluvälinesteestä
- Kivuton skannaus korvaa toistuvat sormenpääpistokset^{1,2}
- Antaa kattavan glykeemisen yleiskuvan hoitopäätöksien 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 lähestyvää hypoglykemiasta. - mikäli mittaustulos ei vastaa tuntemuksia. ³ Täydellisen glykeemisen yleiskuvan saamiseksi sensori on vaihdettava 14 päivän välein ja sensori skannattava vähintään joka 8. tunti.

FreeStyle and related brand marks are trademarks of Abbott Diabetes Care, Inc. in various jurisdictions. © Rev 1, FIFSLibre, 2016.

Pienellä hyvällä työllä on suuri merkitys



Pirkanmaan Muistiyhdistys etsii tukihenkilöitä muistisairaalle ja läheiselle

Pirkanmaan Muistiyhdistys hakee muistisairaille ja heidän läheisilleen tukihenkilöitä Pirkanmaan alueelta ja Huittisista. Tukihenkilönä toimiminen on vapaaehtoistoimintaa, josta ei makseta palkkaa, ainoastaan kulukorvauksia. Toiminnasta saa sen sijaan hyvää mieltä ja merkitystä elämään, oppii uusia asioita ja pääsee viettämään yhteistä aikaa muiden tukihenkilöiden kanssa.

Mitä tukihenkilö voi tehdä?

Tukihenkilö voi olla monella tavalla avuksi. Kuunteleminen ja keskustelu ovat aina toivottuja asioita sekä muistisairaalle että läheiselle. Tämän lisäksi ulkoilu sekä erilaiset pelit ja aivojumppaharjoitukset sekä valokuvien katselu ovat usein mieluista tehtävää. On hyvä auttaa muistisairasta jatkamaan mahdollisimman omannäköistä arkea. Tukihenkilö ja tuettava voivat lähteä yhdessä käymään muistiyhdistyksen

tapahtumissa ja ryhmissä tai vaikkapa taidenäyttelyssä. Tapaamisten ajankohdan ja tapaamiskerrat saa valita itse yhdessä tuettavan kanssa. Tukihenkilö ei osallistu kodinhoidollisiin eikä sairaanhoidollisiin tehtäviin.

Miten pääsen tukihenkilöksi?

Jos kiinnostuit tukihenkilötoiminnasta, ota rohkeasti yhteyttä muistiyhdistykseen. Koulutamme vapaaehtoiset ja tarjoamme tukea ja ohjausta sekä järjestämme virkistystoimintaa ja yhteisiä tapaamisia.

Lisätietoa tukihenkilötoiminnasta:

Sirpa Kotisaari, p. 050 360 5224
sirpa.kotisaari@saunalahti.fi

Mari Lemmetty, p. 050 301 0418
mari.lemmetty@saunalahti.fi

Koko perheen
Liikuntapäivä
Varalan Urheiluopistolla
la 3.9.2016, kello 13-16

Tervetuloa !

Temppuratoja
Pallopelejä
Frisbeegolf
Leikkejä
Rentoutusta

Tapahtuma on ilmainen.
Mahdollisuus omakustanteiseen ruokailuun paikan päällä.

Ilmoittautumiset 3.8.2016 mennessä
pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi

RAY TUKEE
HYVIÄ TEKOJA

Tampereen
Diabetesyhdistys ry



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 nykyaikaiseen 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 lapsiperheissä. Aiheina muun muassa hoitoväsymys, tekniikka diabeteksen hoidossa, lapsen diabetes, diabetes ja keliakia, diabetes ja aktiivisuus sekä parisuhde. Lauantaina on tarjolla myös ruotsinkielistä ohjelmaa.

Asiantuntijoiden puheenvuoroja mm:

- Minttu Niemi, psykologi, nuorisopsykoterapeutti
- Tanja Huutonen, toimittaja
- Per-Henrik Groop, lääketieteen (nefrologia) professori, Helsingin Yliopisto
- Henri Tuomilehto, korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, unitutkija
- Markku Saraheimo, sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityisparatyyppi
- Markku Laakso, akatemiaprofessori, sisätautien klinikka, Kuopion yliopisto
- Juhana Piha, dosentti, kliinisen fysiologian erikoislääkäri, seksuaalilääketieteen asiantuntija

Messujen aukioloajat:

Perjantai 23.9. klo 9-17
Lauantai 24.9. klo 9-17

Sisäänpääsy:

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.*

Diabetestunnus turvanasi



7029 Hopeinen riipus + hopeaketju

- Halkaisija 18 mm
- Panssariaketjun pituus 50 cm
- 24 €

7027 Kultainen riipus (ilman ketjua)

- Pitoisuus 14 karaattia
- Halkaisija 18 mm
- 130 €

7011 14 karaattinen venetsiaketju

- pituus 50 cm
- 100 €

7033 Teräksinen riipus + teräsketju

- Avattava sylinteri
- Kaksi pituutta 45 cm ja 55 cm
- 33 €

7042 Hopeariipus, kirkas rengas

- Panssariaketju, pituus 50 cm
- 25 €

7043 Hopeariipus, matta rengas

- Musta nauha, pituus 50 cm
- 22 €

7013

7010

7014

7025

7013 Venyvä ranneke, kapea, teräs

- Leveys 7 mm, avattava laatta
- 27 €

7010 Venyvä ranneke, kapea, kullattu teräs

- Leveys 7 mm, avattava laatta
- 36 €

7014 Venyvä ranneke, leveä, teräs

- Leveys 12 mm, avattava laatta
- 29 €

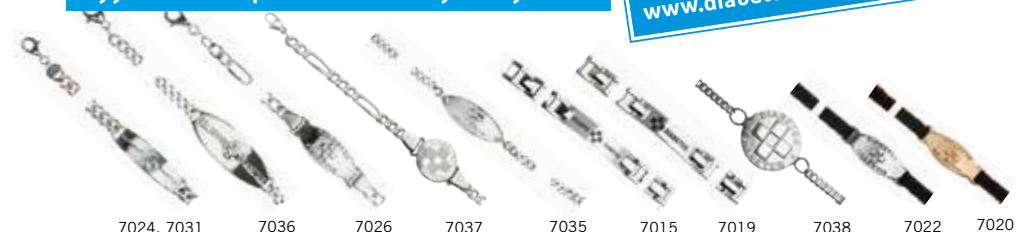
7025 Venyvä ranneke, leveä, kullattu teräs

- Leveys 12 mm, avattava laatta
- 38 €

- Tunnukset valmistetaan 925-hopeasta, joka ei sisällä nikkeliä.
- Teräsranneke on valmistettu ns. kirurginteräksestä, eikä sitä suositella henkilöille, joilla on nikkeliallergia.
- Rannekkeita voidaan pidentää ja lyhentää, tiedustele muutoksen hintaa erikseen.
- Hintoihin lisätään posti- ja lähetyskulut 7,10 €/tilaus, toimitus postiennakolla.
- Oikeus hinnannuutoksiin pidätetään.

Myynnissä Tampereen Diabetesyhdistyksessä

Tutustu ja tilaa:
www.diabetes.fi/tunnukset



7024 Hopeinen panssariketju

- Kokonaispituus 21 cm (laatta 4 cm)
- ketjun leveys 7 mm

7031 Saatavana myös isommalla lukolla

- (samat mitat kuin 7024)
- 70 €

7036 Hopeinen, kapeampi panssariketju

- Nuorisomalli, kokonaispituus 18,0 cm (laatta 3,5 cm), ketjun leveys 4 mm
- 48 €

7026 Hopeinen Figaro-ketju, pitkä tunnuslaatta

- Kokonaispituus 20 cm (laatta 3 cm), ketjun leveys 5 mm
- 42 €

7037 Hopeinen Figaro-ketju pyöreä tunnuslaatta

- Kokonaispituus 19 cm (laatta 1,8 cm), ketjun leveys 5 mm
- 46 €

7035 Hopeinen panssariketju, lasten malli

- Sopii alle kouluikäisille
- Kokonaispituus 15 cm (laatta 2 cm), ketjun leveys 3 mm
- 20 €

7015 Teräsranneke, miesten malli

- Kokonaispituus 21 cm (laatta 5 cm)
- 44 €

7019 Teräsranneke, naisten ja nuorten malli

- Kokonaispituus 19 cm (laatta 3,3 cm), leveys 9,5 mm
- 42 €

7038 Hopeinen panssariketju, lasten malli

- Sopii alle kouluikäisille
- Kokonaispituus 15 cm (pyöreä laatta 18 mm), ketjun leveys 3 mm
- 25 €

7022 Musta perlonranneke, hopeinen tunnuslaatta

- Kokonaispituus 22 cm (laatta 3 cm), nauhan leveys 6 mm
- Pituus säädettävissä, sopii myös lapsille
- 22 €

7020 Musta perlonranneke, pronssinen tunnuslaatta

- Koko sama kuin 7022
- 17 €

7016 Musta perlonranneke erikseen ilman tunnuslaattaa

- 8 €

Tilaukset ja lisätiedot:

Diabetesliitto, Kirjoniementie 15, 33680 Tampere
p. 03 2860 111, materiaalitilaukset@diabetes.fi

Diabetesliitto
Diabetesförbundet

Opinnäytetyö

Vanhempien kokemuksia lapsen sairastumisesta diabetekseen



Teksti: Marianne Bezemer
Hämeen ammattikorkeakoulu,
sairaanhoitajaopiskelija

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vanhempien kokemuksia lapsen sairastumisesta diabetekseen. Kyselylomakkeella haettiin vastauksia vanhemmilta siihen, kuinka lapsen tai nuoren diabetes todettiin ja miten diagnoosi muutti perheen arkielämää, kuten syömistapoja, menoja sekä liikunnan harrastamista ja millaista vanhempien oli totutella toisenlaiseen arkeen. Lisäksi tavoitteena oli saada selville, minkälaisia tuntemuksia diagnoosi toi vanhemmille ja mikä oli vanhempien ensireaktio saadessaan tietää lapsen tai nuoren sairastavan diabetesta.

Diabeteksen vaikutus elämään

Vanhemmat kertoivat, että lapsen pärjäämisestä on jatkuva huoli ja että diabetes rajoittaa normaalia lapsuutta. Kavereiden luona käyminen vaati tavallista enemmän suunnittelua, myös kavereiden vanhemmilta. Vanhemmat kokivat yökyläilyn kavereiden luona tuntuvan mahdolltomuudelta diabetesta sairastavan lapsen kohdalla.

Uutta haastetta elämään toivat myös ruokailut ja matkustaminen. Kaikesta syömiseen liittyvästä tuli vähän tavallista työllämpää; Ei voi vain alkaa syödä ja vaikka jättää loppuja syömättä, jos ei maistu.

Vanhemmat kokivat diabeteksen hoidon ja seurannan vievän aikaa päivästä ja hankaloittavan ja hidastavan kaikenlaista tekemistä. Täytyy myös huolehtia siitä, että kaikki tarvittavat välineet ovat aina mukana koulussa ja harjoituksissa. Vanhemmat, joiden lapsilla oli käytössä insuliinipumppu, kertoivat hoitotarvikkeiden vievän paljon tilaa ja hoidon vievän aikaa päivästä. Matkustaessa pitää kuljettaa mukana paljon hoitovälineitä ja monenlaiseen asiaan pitää varautua. Myös poliklinikkakäynnit keskellä päivää aiheuttivat hankaluutta työpäiviin.

Suurin osa vanhemmista kertoi diabeteksen muuttaneen arkielämää jollain tavalla ja tuoneen oman lisänsä arkeen. Ruokailutottumuksiin tuli suurimmalla osalla vastanneista muutoksia diabeteksen to-

teamisen jälkeen. Hiilihydraattien arvioiminen toi haastetta arkielämään ja myös herkutteluun. Vanhemmat kiinnostivat myös enemmän huomiota hiilihydraattien määrään ja terveellisiin elintapoihin kuin mitä olisivat terveen lapsen kohdalla tehneet. Esimerkiksi syntymäpäiväjuhlat sotkivat lapsen verensokereita, mikä näkyi erityisesti illalla.

Vanhemmat kertoivat, ettei diagnoosi vaikuttanut juurikaan liikunnan määrään ja laatuun. Osalla lapsista oli jo liikuntaharrastus ennen diabeteksen toteamista. Toisaalta osa vanhemmista koki, että liikunnan harrastaminen oli astetta hankalampaa ja vaatii enemmän huomioimista. Vanhemmat kokivat arkielämässä erityisen raskaaksi muutokseksi jatkuvien yöunien häiriintymisen heräilyjen vuoksi. Verensokereita on pitänyt mittailla myös öisin, mikä lisäsi vanhempien valvomista, uupumista, ahdistusta ja väsymystä. Vanhemmat kiinnostivat myös tavallista enemmän huomiota lapsen hampaiden hoitoon yöllisten syömisien takia.

Vanhemmat kertoivat arjen olevan ajoittain todella raskasta. Lapsen hyvinvoinnin vuoksi vanhempien on ollut pakko jaksaa ja selvitä, vaikka se ei ole heille helppoa. Vanhempien mukaan diabetesta ei alkuun päässyt unohtamaan hetkeksikään. Vanhemmat kokivat lapsen seurannan ja huolehtimisen tarpeen kasvaneen. Vanhemmille oli kuitenkin tärkeää antaa lapselle mahdollisimman normaali ja huoleton lapsuus.

Vanhempien tuntemuksia diagnoosin jälkeen

Yleisin ensireaktio vanhemmilla oli järkytys ja suru. Monet vanhemmat kokivat myös epätodellisen olon tunteita. Lapsen sairastuminen voi tuoda vanhemmissa

esiin myös pelkoa ja kieltämistä. Suurin osa vanhemmista kertoi tuntevansa suurta surua, katkeruutta sekä pettymyksen ja avuttomuuden tunteita. Lisäksi vanhemmat tunsivat paljon huolta ja huolestumista varsinkin siitä, miten lapsi pärjää ja voi nyt ja tulevaisuudessa. Vanhemmat kertoivat kuitenkin hyväksyneensä diabeteksen vähitellen osaksi elämää.

Perhe-elämä diagnoosin jälkeen

Vanhemmat kertoivat, kuinka diabeteksen kanssa saa koko ajan tasapainoilla ja kuinka se tuo oman haasteensa koko perheelle. Lisäksi kasvavalla lapsella on monia muuttuvia tekijöitä, minkä takia ei välttämättä aina tiedä mistä mikään johtuu. Kun diabeteksen ei anna hallita liikaa, se ei estä lasta elämästä normaalia elämää.

Vanhempia huolestuttivat diabeteksen lisäsairaudet, jonka takia he yrittävät saada lapsiaan ymmärtämään miksi diabetesta on tärkeää hoitaa hyvin. Vanhemmat kokivat saavansa perheenä apua ja tukea, mutta kuitenkin tarvitsevana enemmän psykologin tukea tarvittaessa.

Osa tutkimukseen vastanneista vanhemmista kertoi nuoren oireilevan psyykkisesti diabeteksen vuoksi. Nuori on väsynyt diabetekseen, tuntee suurta surua sairautaan ja kokee diabeteksen pilaavan hänen elämänsä. Lapsen tai nuoren psyykkiset huolet rasittivat vanhempia todella paljon.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Tampereen Diabetesyhdistys ry:n kanssa. Kysely toteutettiin 14.12.2015–15.1.2016 ja vastauksia saatiin 7.



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

Riitta 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 €

Mittauksen 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: Marko Perälä