

# Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

2 | 2017



- Hallitus esittäytyy
- Käyttäjäkokemuksia Libre-mittarista

## Kesän aukioloajat:

3.-13.7.2017 avoinna  
ma-to klo 9.00-14.00  
17.-28.7.2017 Suljettu

## Nuorten kerho 10-15-vuotiaille

### Tule mukaan nuorten ykkösklubiin!

Timantinkovaa seuraa ja hauskaa puuhaa yhdessä uusien kavereiden kanssa. Ohjelmassa mm. leffoja, pelejä, retkiä ja muuta mukavaa

### Kevään ja kesän ohjelma:

**La 6.5 Särkänniemi klo 12,**

Särkänniemen portit

**Pe 19.5 Leffailta klo 18,**

Diabetesyhdistyksen tilat (Lähteenkatu 2-4)

**Pe 2.6 Minettiretki klo 18,**

Diabetesyhdistyksen tilat (Lähteenkatu 2-4)

**Pe 16.6 Flowpark klo 13,**

Flowparkin edustalla

### Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Maria Kesola p. 045 6380 356 tai  
mariakesola@hotmail.com

## Kannatusjäsenyys

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

### IBAN-tilinumero:

FI19 4510 0010 0432 19

BIC-koodi: ITELFIHH

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 diabetekseen erikoistuneet lääkärit:

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

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

Vastaanottopalkkio 90 €,  
josta Kela-korvaus 21 €.

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



# Toiminnanjohtajan terveiset



**Y**hdistyksen 65-vuotisjuhlavuosi on alkanut vilkkaasti ja toimintaa on ollut eri-ikäisille tarjolla. Ryhmiä löytyy niin miehille kuin naisille, lapsille ja nuorille, tyyppiin 1 ja 2 diabeetikoille sekä läheisille. Alkuvuoden toiminta alkaa pikku hiljaa hiipua, ja ajatukset täällä toimistolla ovat siirtyneet jo kesään ja syksyn toimintaan. Täällä toimistolla me suunnittelemme jo syksyn yleisöluentoja, liikuntaryhmiä ja tapahtumia. Monenlaista toimintaa on syksyllä luvassa. Yhdistyksen 65-vuotisjuhlaluennon järjestämme maailman diabetespäivänä 14.11 ja kakkukahvit nautimme joulukahvien merkeissä.

Liikunta on tärkeä osa yhdistyksen toimintaa ja erilaisia liikuntaryhmiä on tällä hetkellä 20. Uusia ja pitempikestoisia ryhmiä toivotaan ja yritämme vastata toiveisiin mahdollisuuksien mukaan. Vaikeutena on kuitenkin löytää edullisia ja sopivia tiloja sopiviin ajankohtiin sekä ammattitaitoisia ohjaajia. Yhdistyksellä on 23 vertaistukiryhmää ja viime vuoden aikana perustettiin kolme uutta ryhmää. Myös vertaistukiryhmiä perustetaan tarpeen mukaan. Haasteena on vertaisohjajien puute.

Minulta kysytään usein, miksi liittyä diabetesyhdistykseen ja mitä saan jäsenmaksulla? Oman tyttäreni sairastuessa kuusitoista vuotta sitten, tärkein tuki, minkä yhdistyksestä saimme, oli luotettava diabetestieto ja vertaistuki. Vuosien varrella vertaistuen tarve on muuttanut muotoaan ja tukea on saanut koko perhe isovanhempia myöten. Lapsen kasvaessa olemme arvostaneet entistä enemmän myös oman yhdistyksen ja Diabetesliiton tekemään edunvalvontatyötä.

Keskusteluissa diabeetikoiden ja heidän läheistensä kanssa korostuu tiedon luotettavuus, vertaistuki ja vaikuttaminen diabeetikoita koskeviin asioihin. Myös läheisten kuuleminen ja huomiointi nousevat keskusteluissa esille. Etenkin terveydenhuolto unohtaa usein läheiset. Yhdistys tarjoaa sekä diabeetikoille että heidän läheisilleen vertaistukea niin ryhmämuodossa kuin vertaistukihenkilötoimintana.

Eriarvoisuus palveluiden suhteen nousee myös esille ajoittain keskusteluissa. Ovatko jäsenem-

me tasa-arvoisia diabetespalveluiden suhteen? Vaikuttamis- ja edunvalvontatyö on tärkeää työtä, mutta samalla se on omalla tavallaan näkymättömiä työtä, mitä yhdistys tekee diabeetikoiden ja heidän läheistensä arkielämän tukemiseksi. Tämä työ on myös jatkuvaa ja työtä riittää muuttuvassa toimintaympäristössä. Nyt Sote-uudistuksen valmistelussa on erityisen tärkeää, että yhdistys saa äänensä kuuluviin.

Jos vaikuttamistoiminta elää murroksessa, niin elää myös koko yhdistystoiminta. Monissa yhdistyksissä mietitään, mistä saataisiin vapaaehtoisia puuhaihmissiä mukaan toimintaan ja mistä rahaa toiminnan järjestämiseen. Jopa Pieni Ele -keräykseen oli kaikilla mukana olleilla yhdistyksillä vaikeuksia saada riittävästi vapaaehtoisia lipasvahdeiksi. Esimerkiksi Tampereella lipasvahtiurakkamme oli yhteensä 91 tuntia ja näistä 63 tuntia saimme täytettyä vapaaehtoisvoimin. Loput 28 tuntia hoidimme työntekijävoimin. Pieni Ele -talkoisiin osallistuneiden kesken arvottiin kaksi S-ketjun 50 euron arvoista lahjakorttia. Onnea voittajille!

Mikä on yhdistysten rooli tulevaisuudessa? Mihin yhdistyksiä tarvitaan? Välillä herää myös kysymys tarvitaanko yhdistystä, kun netti on täynnä tietoa ja erilaisia keskustelufoorumia? Onko enää tarvetta kasvatusten tapahtuvalle vertaistuelle? Onko meillä aikaa vapaaehtoistoimintaan? Näihin kysymyksiin haimme vastauksia alkuvuonna toteutetussa jäsenkyselyssä. Kyselyn tulokset julkaisemme syksyn lehdessä. Vastanneiden kesken arvoimme kolme lahjakorttia. Onnea voittajille! ■

Eurinkoista kesää!  
*Pia Nykänen*



## MLL:n lastenhoitotoiminnan hoitajat tutustuivat diabeteslasten arkeen

Tampereen Diabetesyhdistys järjesti helmikuussa MLL:n Hämeen piirin lastenhoitotoiminnan hoitajille Diabeteslapsen arki -koulutusillan. Koulutuksen tarkoituksena oli antaa hoitajalle valmiuksia toimia diabeteslapsen hoitajana. Diabetesyhdistyksen toiveena oli myös, että yhdistyksen jäsenperheet voisivat turvallisesti mielin tilata MLL:n lastenhoitotoiminnan hoitajia, jotka ovat käyneet diabetesyhdistyksen koulutuksen.

Koulutukseen osallistui kahdeksan MLL:n Hämeen piirin lastenhoitotoiminnan hoitajaa. Hoitajat tulivat koulutukseen syventämään osaamistaan ja oppimaan uutta. Osalla koulutukseen osallistuneista oli jo entuudestaan kokemuksia diabeteksestä ja sen hoidosta, mutta koulutusilta tarjosi paljon uusiakin asioita.

Koulutuksessa käytiin läpi esimerkiksi mitä diabetes on, mitä oireita matala verensokeri aiheuttaa ja miten diabetesta hoidetaan. Koulutuksessa hoitajat tutustuivat hoitovälineisiin sekä harjoittelivat esimerkiksi hiilihydraattien laskemista ja verensokerin mittaamista. Koulutukseen osallistuneet hoitajat pitivät koulutusta hyvänä ja itsellensä uusia valmiuksia antavana.

Koulutuksen jälkeen MLL:n lastenhoitotoiminnan hoitajilla on hyvät perustiedot

diabeteksestä ja sen hoidosta. Perheen on kuitenkin hyvä käydä toimintatavat läpi vielä yhdessä uuden hoitajan kanssa. Vaikka hoitotarve olisikin vain pari tuntia kerrallaan, on hoitajan hyvä olla tietoinen lapsen sairaudesta ja sen hoidosta. Perheen järjestämä perehdytys tuo hoitajalle tarvittavaa lisävarmuutta.

Usein perheet toivovat löytävänsä lapsilleen hoitajan, jota on helppo pyytää aina tarpeen tullen uudestaan. MLL:n hoitajavälitys auttaa perhettä löytämään juuri heille sopivan hoitajan. Kun oikea hoitaja ja perhe löytävät toisensa, voi perhe pyytää luottohoitajaa töihin ilman hoitajavälityksen apua.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton lastenhoitoapu on tarkoitettu tilapäiseen ja lyhytaikaiseen lastenhoidon tarpeeseen. Hoitajat huolehtivat lasten turvallisuudesta ja

viihtyvyydestä tarpeen mukaan kaikkina vuorokauden aikoina. Usein lastenhoidon tarpeeseen vaikuttavat vanhempien työt, opiskelut, harrastukset tai muut menot. Myöskään omaa aikaa tai pariskunnan yhteistä aikaa ei ole lapsiperheissä yleensä liiaksi asti. MLL:n lastenhoitotoiminta mahdollistaa vanhempien omia suunnitelmia, samalla kun jälkikasvusta huolehtii luotettava hoitaja.

Lastenhoitotoiminnan kautta tilattavat hoitajat ovat Mannerheimin Lastensuojeluliiton lastenhoitokurssin suorittaneita, hoitoalan opiskelijoita tai -ammattilaisia. Kaikki MLL:n hoitajat haastatellaan ja heidät perehdytetään tehtäviinsä. Lastenhoitoapua tilattaessa kannattaa mainita, jos haluaa esimerkiksi diabetes-koulutuksen käyneen hoitajan.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Hämeen piiri

MLL välittää hoitajia, mutta hoitajan palkan maksaa perhe. Palkanmaksuun ja työnantajavelvoitteisiin saa tukea, ohjeita ja lisätietoja MLL:n vanhempainnetistä. Lisäksi kysymyksiä lastenhoitotoimintaan liittyen voi esittää MLL:n Hämeen piirin perhetoiminnan koordinaattorille Marja Saarimalle (040 517 2993)

**Hoitajan tilaaminen sujuu helposti netissä osoitteessa [www.mll.fi/vanhempainnetti/lastenhoito/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lastenhoito/) tai soittamalla numeroon 044 030 3301 arkisin klo 8-12.**

## Kädet kuntoon käsiryhmässä!

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



**Keskiviikkoisin alkaen 20.9.2017**

Ryhmä 1 klo 13-14.00

Ryhmä 2 klo 16-17.00

**Hinta:** 100 €/ 10 kertaa jäsenille ja  
115 €/ 10 kertaa ei jäsenialle

**Paikka:** Käsikeskus Avosektori,  
Rautatienkatu 20 B, 4 kerros

**Ohjaaja:** fysioterapeutti Minna Nauha  
Ryhmässä harjoitellaan käden hallintaa ja vahvistetaan lihaksia. Ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla on puristusvoimamittaus. Ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa kerran viikossa.

Sitovat ilmoittautumiset **20.8.2017**  
mennessä yhdistyksen toimistoon  
p. 045 358 2505 tai  
[tsto@tamperendiabeetsyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabeetsyhdistys.fi)

# Mitä HbA<sub>1c</sub>-arvo kertoo?

diabeteshoitaja Outi Viljanen

Arvioitaessa diabeetikon hoitotasapainoa verensokerin omaseurannan lisäksi tutkitaan myös punasolujen sokeristumisaste eli HbA<sub>1c</sub>.

Punasolu kiertää verenkierrossa noin 120 vuorokautta ja sinä aikana glukoosia tarttuu vähitellen punasolujen hemoglobiinimolekyyleihin. Mitä korkeammalla verensokeri on sitä korkeampi on myös HbA<sub>1c</sub>-arvo. HbA<sub>1c</sub> kuvastaa veren soke-ripitoisuutta 6-8 viikkoa ennen mittausta. Kohonnut HbA<sub>1c</sub>-arvo kertoo kohonneesta elinmuutosten riskistä. Samoin kuin veren punasoluihin, sokeri takertuu kaikkiin elimistön valkuaisaineisiin. Tämä lisää riskiä sairastua diabeteksen lisäsairauksiin. HbA<sub>1c</sub>-arvosta ei kuitenkaan voi päätellä, kuinka paljon verensokeri vaihtelee esimerkiksi päivän aikana. Tästä syystä hoitotasapainoa arvioitaessa tarvitaan myös verensokerin omaseurantaa.

Henkilöillä, jotka eivät sairasta diabetesta, HbA<sub>1c</sub> -arvo on yleensä 20-42 mmol/mol (millimoolia moolissa). Diabetesdiagnoosi tehdään, jos HbA<sub>1c</sub>-arvo on 48 mmol/mol tai yli. Yleinen HbA<sub>1c</sub>-tavoite diabeetikolla on 53 mmol/mol. Hoitotavoitteet ovat

kuitenkin yksilölliset ja riippuvat mm. hoitomuodosta, henkilön iästä ja toimintakyvystä.

Koska glukoosin kertyminen punasoluihin on hidasta, yhden päivän verensokeriarvot eivät vaikuta HbA<sub>1c</sub>-arvoon käytännössä mitenkään. HbA<sub>1c</sub>-mittausta varten ei myöskään tarvitse olla syömättä. Hoitomuutosten jälkeen HbA<sub>1c</sub> kannattaa mitata noin kolmen kuukauden kuluttua.

Hemoglobiiniin vaikuttavat tekijät saattavat aiheuttaa virheellisen HbA<sub>1c</sub>-tuloksen. Sairauksissa, joissa punasolun elinikä lyhenee, voi HbA<sub>1c</sub>-arvo olla virheellisesti liian matala. Punasolun eliniän pidentyessä voi HbA<sub>1c</sub>-arvo olla virheellisen korkea. Myös raudanpuutosanemiassa HbA<sub>1c</sub>-tulos voi joskus olla virheellisen korkea.

Vuonna 2010 otettiin Suomessa käyttöön HbA<sub>1c</sub>-arvon yksikkö mmol/mol ja tähän asti käytössä olleesta %-arvosta luovuttiin. Monille %-arvot ovat kuitenkin yhä tutummat. Alla HbA<sub>1c</sub>-arvojen muunnostaulukko. Taulukosta ilmenee myös, mitä verensokeriarvoa HbA<sub>1c</sub>-arvo suuntaa-antavasti vastaa.

## Muunnostaulukko HbA<sub>1c</sub>

Vanha HbA <sub>1c</sub> -arvo %	HbA <sub>1c</sub> mmol/mol	Verensokeri keskimäärin mmol/l
6	<b>42</b>	7
7	<b>53</b>	8,6
8	<b>64</b>	10,2
9	<b>75</b>	11,8
10	<b>86</b>	13,4
11	<b>97</b>	14,9

Vuonna 2017 vietetään Suomessa unelmien liikuntavuotta juhlistamalla 100-vuotista Suomea. Tavoitteena on lisätä liikettä ja hyvin vointia suomalaisille sekä saada liikuntaunelmat liikkeelle. Tavoitteena on liikkua 100 päivää tänä vuonna!

Myös yhdistys on mukana unelmien liikuntavuodessa ja luonnon juhlapäivissä järjestämällä liikuntalajikokeiluja ja liikuntatapahtumia ympäri vuoden.

## Haastamme kaikki jäsenemme liikkumaan oman kunnan ja voinnin mukaan!

Tämän vuoden jokaisessa TrenDi-lehdessä on kaksi kuntopiiri liikettä, jotka voit tehdä joko sisällä tai ulkona. Lihasvoimaharjoittelusta hyötyy jokainen ja sen harjoittaminen kannattaa aina. Muutokset lihasvoiman kehitymisessä huomaa noin kuukaudessa, jos harjoittelu on säännöllistä.

### ”Kierto puolelta toiselle”

Istu lähellä tuolin etureunaa. Nojaa selkä suorana taakse siten, että selkä ei kosketa selkänojaa. Pidä keskivartalo tiukkana. Kätet ovat koukussa lähellä rintalastaa. Voit pitää kämmenet vastakkain tai ottaa esim. kirjan käsien väliin. Kierrä ylävartaloa rauhallisesti oikealta vasemmalle. Katse seuraa vartalon kiertoa. Pidä niska-hartiaseutu rentona. Tee 2-3 kertaa ja toista liikettä 8-15 kertaa/ puoli.



### ”Liikettä yläselälle”

Istu tuolilla, kyynärvarret reisiä vasten. Nosta samassa asennossa oikea käsi suoraksi ylös, koukista käsi ja suorista jälleen, vie takaisin reiden päälle. Tee sama vasemmalla kädellä. Voit tehdä liikkeen myös molemmilla käsillä yhtä aikaa. Pidä katse koko ajan alaviistossa lattiassa. Jos haluat, voit ottaa käsiin pienen 1-2 kilon painot tehostamaan liikettä. Tee 2-3 kertaa ja toista 8-15 kertaa.



# LIIKUNTATAPAHTUMAT



## Unelmien liikuntapäivä

Keskiviikkona 10.5.2017 klo 13-15.00

Paikka: Sorsapuisto

(Aaltosenkadun ja Lähteenkadun kulma)

### Ohjelmassa:

Bocciaa

Penkkijumppaa

Tasapainorata ja pelejä

Ulkokuntoilulaitteiden käytön opastusta

## Luonnon päivät 2017 – Suomi 100 vuotta

### Tutustumiskerta golfin saloihin!

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

Ohjelmassa on eri lyöntien opettelua ja lopuksi leikkimielinen puttikisa. Välineet ja harjoituspallot sisältyvät opetukseen. Jalkaan mukavat kengät esim. lenkkarit tai tennarit ja päälle säänmukainen varustus!

**Lauantaina 26.8. 2017 klo 13.00**

Paikkana: Golfkeskus Oy Messukylä, Kivikirkontie 23

Hinta: yhdistyksen jäsenille 10 €/ei jäsenille 15€.

Sitovat ilmoittautumiset 1.8.2017 mennessä [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi) tai p. 045 358 2505.





# Yleisötilaisuus

## Tyypin 2 diabetes -sairaus, joka ei näy, satu eikä tartu

**Ke 17.5.2017 klo 18–19.30,**  
kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen  
Tipotien terveysasema, luentosali,  
Tipotie 4, Tampere

Tilaisuuden juontaa ylilääkäri *Sari Mäkinen*  
Kokemusasiantuntijat *Airi Suvitie* ja *Maija Lepistö*  
Diabeteslääkäri *Susanna Aspholm*  
Dehkohoitaja *Pirjo Lehtinen* ja diabetes-  
hoitaja *Outi Viljanen*

Tilaisuudessa kuulet diabeteksen

- ennalta ehkäisystä
- varhaisesta toteamisesta
- hoidon ja omahoidon toteutuksesta

Mukaan ovat tervetulleita kaikki tyypin 2 diabeteksestä ja sen hoidosta kiinnostuneet, asiakkaat ja ammattilaiset.

Aikuisten tyypin 2 diabeteksen ehkäisyn ja hoidon hoitoketjuun voit tutustua etukäteen PSHP:n nettisivujen kautta ([www.pshp.fi](http://www.pshp.fi) > Ohjeet > Ammattilaisille > Hoitoketjut > Sisätaudit)

Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Varmista paikkasi saapumalla ajoissa. Tilaan mahtuu 80 ensimmäistä.

Järjestäjinä:



Tampereen  
Diabetesyhdistys ry



TAMPEREEN KAUPUNKI

## PUISTOKÄVELYT

Yhdistys järjestää elo-syyskuussa mak-  
suttomia puistokävelyitä Tampereen  
keskustassa seuraavasti:

### Läntinen reitti

**ke 23.8. klo 14.00**

Lähtö Vanhan kirjastotalon edestä  
Kirjastopuisto, Wilhelm von Nottbec-  
kin puisto, Näsinpuisto, Hämeenpuisto,  
Pyynikin kirkkopuisto ja Nalkalantori.  
Reitin pituus on noin 5 km ja kävelyaika  
noin 60 minuuttia  
Kävelyvauhti rauhallinen pitää pystyä  
puhumaan -vauhti

### Itäinen reitti

**ke 6.9. klo 14.00**

Lähtö Ratinan stadionin puolelta,  
Laukon sillan edestä  
Ratinanniemi, Verkatehtaanpuisto, Kos-  
kipuisto, Työnpuisto, Aleksandra Siltasen  
puisto, Otto Gustafssonin puisto, Her-  
rainmäki, Tuomiokirkkopuisto ja Tamme-  
rinpuisto.  
Reitin pituus noin 3,5 km ja kävelyaika  
noin 50 minuuttia  
Kävelyvauhti rauhallinen pitää pystyä  
puhumaan -vauhti

### Sorsapuiston reitti

**ke 20.9. klo 14.00.**

Lähtö yhdistyksen toimistolta, Lähteen-  
katu 2-4.

Ohjelmassa kävelyä ja puistojumppaa.  
Kesto noin 60 minuuttia

Sitovat ilmoittautumiset kaikille käve-  
lyille saman päivän aamuun klo 10.00  
mennessä, p. 045 358 2505 tai  
[tsto@tamperediabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperediabetesyhdistys.fi).

# Käyttäjäkokemuksia Libre-mittarista

Tea Boman

**V**iime keväänä huomasin Diabetes-lehdessä mainoksen FreeStyle Librestä ja esittelin sitä innoissani 12-vuotiaalle tyttärelleni, jolla on 1-tyyppinen diabetes. Tytär innostui laitteesta ja minä heti selvittämään, mistä saisimme sellaisen. Harmitus oli suuri, kun selvisi, että mittarin voi hankkia ainoastaan ostamalla sen ulkomailta. Ruotsista voi ostaa postimyynnistä, mutta osoitteen pitää olla Ruotsissa!

Hautasimme haaveen hetkeksi ja tyttö jatkoi kahden vakkarisormensa piikittämistä. Koppurathan nuo jo alkavat olla. Sitten kuulin, että tuttavani tytär oli onnistunut saamaan mittarin TAYS:istä. Soitin siitä paikasta Diabetespoliklinikalle ja siitä kahden viikon päästä istuimme tyttäreni kanssa yhdeksän muun äidin, isän ja nuoren kanssa pienessä neuvotteluhuoneessa TAYS:issä.

FreeStylen Libren edustaja kertoi lyhyesti ja ytimekkäästi laitteen toiminnoista, antoi nuorille sensorit olkavarteen asetettaviksi ja opetti mittarin käytön. Minä en koskenut mihinkään. Katselin vain ihailevasti, kun nuoret napsuttelivat sensoreita ja näpyttelivät mittareita niinkuin olisivat niitä aina näpytelleet. No, eihän tuollainen teknologia meidän nuorisollemme mikään peikko olekaan!

Laite on kerrassaan huippu! Kun mittari viedään sensorin lähelle, se skannaa soke-



rin arvon kudosnesteestä. Ja mikä parasta: näyttää käyrällä kahdeksan tuntia arvoja taaksepäin! Tytär oli aika-ajoin laistanut pistämisen ennen ruokailua, mutta nähtyään minkälainen huippu oli useasti välipalan ja päivällisen aikaan (koulussa pisti aina ennen ruokaa, mutta kotona välttämättä ei), ymmärsi nopeasti, että käyrän pysyminen viitearvojen sisällä tarkoittaa insuliinin pistämistä ennen ruokailua. Ja näin hän sitten toimikin!

Aamulla arvo oli hyvä, mutta se oli saattanut käyrän mukaan käydä hyvinkin alhaalla. Tästä emme tätä ennen olleet tietäneet mitään, koska sormen päästä mitattu verensokeriarvo aamulla ei kerro kuin sen, mikä verensokeriarvo on aamulla. Vähensimme Levemiriä ja asia korjaantui.

Mittarin voi kytkeä tietokoneeseen ja FreeStyleLibre-sovelluksella saa jos jon-

kinlaista dataa. Tiedot voi lähettää sähköisesti eteenpäin hoitavalle taholle. Lääkäri näkee heti arvot ja vaihtelut ja pystyy antamaan paremmin ohjeita, jos sellaiselle tulee tarvetta. Surullista tässä kaikessa on se, että mittaria ei vieläkään anneta kaikille. En edes tiedä millä perusteella sen saa. Olen kuitenkin sitä mieltä, että sen tulisi olla kaikkien saatavilla. Tyttäreni hoitotapaino on parantunut entisestään FreeStyle Libren ansiosta.

Yhtenä yönä heräsin viideltä säpsähtäen, kun kuulin tyttäreni huudahtavan kysyvästi: "äiti?" Hetken ihmettelin ja lähdin katsomaan, huusiko hän tosiaan. Huoneen ovi oli kiinni ja tyttö täydessä unessa. Hain skannerin ja mittasin: mittari näytti 3,9 ja nuoli perässä osoitti alaspäin eli arvo oli laskussa. Hain lasin maitoa ja pari Siripiriä ja tyttö jatkoi uniaan. Aamulla katsoimme yhdessä käyrää, joka lähti viideltä tasaiseen nousuun ja oli 5,4 aamulla. Oliko se se kuuluu äidinvaisto vai pitäisikö minun kenties ruveta hypo-koiraksi?



Tea Boman

## 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 Pyykinin, 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 130 € ja puolen vuoden kortin 80 €.



## KANGASALA

### Diabeteskerho

Kerho kokoontuu kuukauden 2. keski-  
viikko klo 17 -18.30 JHL:n kerhotilassa,  
Ainontie 2

*13.9 Kesän kuulumiset diabeteksen tiimoilta*  
*11.10 Diabeetikon ensiapu - mitä tehdä,*  
*kun verensokeri laskee liian alas*  
*8.11 Ruoka-aineen valinnat vaivojen*  
*ilmaantuessa.*

Asiantuntijana ravitsemussuunnittelija  
Hilpi Linjama, Kangasalan kunta,  
sosiaali- ja terveystakeskus  
Joulukuun ohjelmatiedot syksyn  
TrenDissä

Lisätietoja:  
Sirkka Murtojärvi p. 050 5860749  
sirkka.murtojarvi@kolumbus.fi  
Erja Korttesmaa p. 045 6370210  
erjakorttesmaa@gmail.com

### Äijärinki

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden  
1. torstai Kirjaston Suppa ryhmätallassa  
klo 18.00:  
Syksyn kokoontumiset: 7.9, 5.10, 2.11 ja 7.12.  
Lisätietoja:  
Pekka Santaharju p. 040 5675 122

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

### Liikuntaryhmät

#### Vesijumppa ja kuntosalit

Yhdistyksen syksyn liikuntaryhmien ajan-  
kohdat eivät olleet selvillä lehden men-  
nessä painoon. Ryhmistä tiedotetaan heti,  
kun ajankohdat varmistuvat yhdistyksen  
www.sivuilla ja seuraavassa jäsenlehdessä.

Lisätietoja: Pia Nykänen p. 050 576 3313 tai  
pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi

### Kuhmalahden diabeteskerho

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa  
Tervaniemen työväentalossa, Pohjantie  
159, Pohja. Seuraa Sydän-Hämeen lehden  
MeNyt-palstaa, Kangasalan Sanomia ja  
yhdistyksen nettisivuja tarkemmista ajan-  
kohdista. Toiminta jatkuu taas syksyllä.

### Unelmien liikuntapäivän tapahtuma

Kuhmalahden diabeteskerho kutsuu Luo-  
pioisten ja Pälkäneen diabeteskerhot  
mukaan Unelmien liikuntapäivän tapah-  
tumaan **ma 8.5.2017 klo 16.30 Tervanie-  
men työväentalolle**, Pohjantie 159, 36840  
Pohja. Margit Eerola ohjaa kevyen liikunta-  
tuokion. Tervetuloa kaikki!

### KUHMALAHTI

**Pohjan maalaismarkkinat la 1.7 klo 10-13**  
- verensokerin mittausta



## NOKIA

### Nokian diabeteskerho

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

Kerhon toiminta jatkuu tiistaina 4.9.



## PIRKKALA

### Yhteystiedot

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

### RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

#### Pirkkalan ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabeetikoille ja riskiryhmäläisille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmän tavoitteena on parantaa sekä ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia ja näin lisätä elämänlaatua.

#### ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin klo 18.00.

Itsensä tarkemmin Pirkkalaisen yhdistyspalstalta.

Tiedustelut: Matti Roukkio, 0401797850, mattirou(at)gmail.com

ITE kesätauolla 1.5 – 10.9 jatkuu taas 11.9

#### Oma-ryhmä

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

#### OMA-ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin. Aloitusaika on klo 16.00 tai klo 18.00, josta tiedotetaan edellisen viikon Pirkkalaisen yhdistyksen toimivat palstalla.

Tiedustelut: Matti Pirhonen, 0503202890, matti.j.pirhonen(at)gmail.com

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



## PÄLKÄNE

### Luopioisten diabeteskerho

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

Toiminta jatkuu taas syksyllä.

### Pälkäneen diabeteskerho

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

Toiminta jatkuu taas syksyllä.

### LIIKUNTA

Omatoiminen maksuton kuntosaliryhmä Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00

Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00

### Unelmien liikuntapäivän tapahtuma

Kuhmalahden diabeteskerho kutsuu Luopioisten ja Pälkäneen diabeteskerhot mukaan Unelmien liikuntapäivän tapahtumaan **ma 8.5.2017 klo 16.30 Tervanien työväentalolle**, Pohjantie 159, 36840 Pohja. Margit Eerola ohjaa kevyen liikunta- tuokion. Tervetuloa kaikki!

### Rautajärven markkinat

Rautahovissa la 29.7 10-14

- verensokerin mittausta



## Kerhot



Kerhot ovat kesätauolla, toiminta jatkuu taas syysyllä.

### Keskustelukerho

Tule kanssamme keskustelemaan diabetekseen liittyvistä asioista yhdistyksen tiloihin torstaisin klo 14.00. Paikalla on meitä muita diabeetikoi- ta vapaamuotoisen keskustelun tai asiantun- tija-alustuksen parissa. Tervetuloa keskustele- maan! Tiedustelut toimistolta, puh. 045 358 2505

### Matkailukerho

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

### Perhekerho

La 22.7. 2017 klo 15-16  
Tampereen Trampolin Park, Juvelankatu 4  
Tapahtuma on ilmainen  
Koko halli on varattu käyttöömmä täksi ajak- si. Mukaan mahtuu 35 hyppijää + huoltajat. Ilmoittautumiset 10.7. mennessä, mieluiten s-postilla kkirsi\_@hotmail.com tai toissijaisesti tekstiviestillä p. 0400 301 818. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

### Tiffanykerho

Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloi- sa, 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



## LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2017

### MAANANTAI

#### Tuolijumppa

Maanantaisin klo 14.00 (45 min/ kerta)  
Alkaen 4.9.2017  
Hinta: 4 €/ kerta jäsenille ja 8 €/ kerta ei jäsenille  
Paikka: Diabetesyhdistyksen toimitilat, Lähteenkatu 2-4  
Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

### Vesijumppa

Maanantaisin klo 17.30 (45 min/ kerta)  
Alkaen 21.8.2017  
Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille ja 140 €/ 15 ker-  
taa ei jäsenille  
Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

### KESKIVIIKKO

#### Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 15.00 (1h/ kerta)  
Alkaen 30.8.2017  
Hinta: 40 €/ 13 kertaa jäsenille ja 70 €/ 13 ker-  
taa ei jäsenille  
Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2  
kerros  
Ohjaaja: fysioterapeuttiopiskelijat

### Vesijumppa

Keskiviikkoisin klo 18.15 (45 min/ kerta), EI SAUNAA!  
Alkaen 23.8.2017  
Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille ja 140 €/ 15  
kertaa ei jäsenille  
Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

### TORSTAI

#### Vesijumppa

Torstaisin klo 11.00 (45 min/ kerta)  
Alkaen 31.08.2017  
Alkaen 80 €/ 14 kertaa jäsenille ja 140 €/ 14  
kertaa ei jäsenille  
Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4,  
2 kerros  
Ohjaaja: fysioterapiaopiskelijat

### Vesijumppa

Torstaisin klo 14.00 (45 min/ kerta)  
Alkaen 24.8.2017  
Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille ja 140 €/ 15 ker-  
taa ei jäsenille  
Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähin-  
tään 8!

Sitovat ilmoittautumiset kaikkiin ryhmiin  
puh. 045 358 2505 tai  
sp. tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi  
Osallistumismaksua ei palauteta!

# Luennot



## YLEISÖLUENNOT SYKSYLLÄ 2017

Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yhdessä Tampereen seudun työväenopiston kanssa seuraavat luennot.

### Diabeteksen ja kilpirauhassairauksien vaikutukset sydän ja verisuonisairastavuuteen

endokrinologian erikoislääkäri, dosentti Saara Metso, Tays

Ajankohta: Ti 3.10.2017 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry

### Kun yksi ovi sulkeutuu, toinen avautuu

Kaj Kunnas

Ajankohta: Ti 31.10.2017 klo 18-19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, juhlasali

Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry, Tampereen Sydänyhdistys ry, Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry ja Pirkka-Hämeen Psoriasisyhdistys ry

### Yhdistyksen 65-vuotis juhlatilaisuus ja maailman diabetespäivän luento

#### Diabetes ja jalat

sisätautien erikoislääkäri, dosentti Jorma Lahtela, Tays

Ajankohta: Ti 14.11.2017 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

# Ryhmät



### 50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

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

Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 kerran kuukaudessa keski- viikkoisin klo 18.00. Kevään viimeinen kokoon- tuminen ke 10.5.2017 klo 18.00.

### Diabeetikolosten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!

Tiedustelut Eeva Autio, p. 050 360 3101.

Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 kerran kuukaudessa torstaisin klo 16.00.

### Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille. Seuraava tapaaminen ke 17.5.2017 klo 18.00 Hotelli Cumuluksen Huviretkessä, Koskikatu 5. Ruokailu on omakustanteinen.

Lisätietoja: 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

### ITE-ryhmä Kurittomat

ITE-ryhmä on elämäntapojen remonttiryhmä, jossa opitaan terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. ITE-ryhmä tarjoaa vertaistukea kaikille niille, jotka haluavat elämäntapamuutoksilla pudottaa painoa tai alentaa kohonneita rasva-, verenpaine- ja verenokeriarvoja. 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.

### Kakkostyyppin tukiryhmä

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

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

Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4. Loppuvuoden tapaamiset: to 4.5.2017 klo 17.00, to 7.9.2017 klo 17.00, to 5.10.2017 klo 17.00, to 2.11.2017 klo 17.00 to 7.12.2017 klo 17.00

### Lihomattomat

Uusi ryhmä, jossa käsitellään muutoksien vaikeutta, vaikeuksien tiedostamista. Tarkoituk-

semme 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 viimeinen kokoon- tuminen ke 10.5.2017 klo 12.00

### Nuorten ykkösklubi

10-15 vuotiaille tarjolla timantinkovaa seuraa ja hauskaa puuhaa yhdessä uusien kavereiden kanssa. Ohjelmassa mm. leffoja, pelejä, retkiä ja muuta mukavaa.

Kevään ja kesän ohjelma:

la 6.5. klo 12.00 Särkänniemi, Särkänniemen portit

pe 19.5. klo 18.00 Leffailta, Diabetesyhdistyksen tilat (Lähteenkatu 2-4)

pe 2.6. klo 18.00 Minettiretki, Diabetesyhdistyksen tilat (Lähteenkatu 2-4)

pe 16.6. klo 13.00 Flowpark, Flowparkin edustalla

Osallistujat maksavat itse tapaamisten kulut.

Lisätiedot: Maria Kesola, puh 045 638 0356 tai sähköposti maria.kesola(at)hotmail.com.

### 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@tamperediabetesyhdistys.fi

Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 kerran kuukaudessa torstaisin klo 17.30.

Loppuvuoden tapaamiset:

to 18.5. klo 17.30, to 17.8. klo 17.30,

to 21.9. klo 17.30, to 26.10. klo 17.30,

to 30.11. klo 17.30

### Äitien ryhmä

Nuorille äideille, pienten lasten äideille, raskaana oleville ja raskautta suunnitteleville naisille.

Tiedustelut: Roosa Haapajoki, puh. 050 512 4809 tai roosa.haapajoki@tamperediabetesyhdistys.fi

# Jalkojenhoidon ly

teksti ja kuva: jalkaterapeutti amk Pia Kallio

Melkein kaikilla meillä on kaksi jalkaa, joiden avulla liikumme päivittäin pitkiä ja vähän lyhyempiä matkoja. Näistä kehomme liikuttajista on tärkeää pitää huolta, jotta ne veisivät meitä eteenpäin. Monesti jalat jätetään vähäiselle hoidolle ja kiputilat, iho- tai kynsiongelmat pääsevät kehittymään pahimmassa tapauksessa jopa amputaatioon asti.

Koska liikumme paljon kovilla alustoilla ja vaihtelevissa sääolosuhteissa tarvitsemme jalkineet jotka suojaavat jalkateriä ulkoisilta ärsykeiltä. Epäsopivat jalkineet ovat myös tutkitusti yksi jalkoja eniten kuormittavista tekijöistä. Tämän takia oikeanlaisten jalkineiden valinta on yksi tärkeimmistä omahoidon osa-alueista. Jalkineiden tulee olla käyttötarkoitukseen sopivat. Jalkaterälle pitää olla pituus-, leveys- ja kärjen korkeussuunnassa tarpeeksi tilaa. Aikuisen jalkineessa ei tarvitse olla kasvuvaraa, mutta pieni liikkumavara varpaille kannattaa pituus suunnassa jättää. Jalkaterät myös keräävät nestettä päivän mittaan yksilöllisesti. Tämän takia kannattaa hankkia jalkineet, joita voi säädellä joko nauhoilla tai tarroilla. Uusia jalkineita kannattaa mennä sovittamaan aina iltapäivällä, jolloin jalat ovat jo päivän askareista turvonneet. Toki myös oikean kokoiset ja kiristämättömät sukat ovat hyvinvoivien jalkojen edellytys. Sukkien saumoihin ja suun resorin kireyteen oh hyvä kiinnittää huomiota, jotta ne eivät pääse hankaamaan ihoon jälkiä tai estämään jalan luonnollista nestekiertoa.

Päivittäiseen omahoitoon kuuluu jalkaterien pesu ja huolellinen kuivaus varpaanväljellä myöten sekä jalkojen kunnon tarkistaminen. Jalkojen ihoa kannattaa myös rasvata säännöllisesti, vähän ihotyypistä riippuen joko päivittäin tai ainakin muutaman kerran viikossa. Huolellisesti kuivatut varpaanvälit jätetään ilman rasvaa. Kynnet tulee lyhentää tarvittaessa varpaanpäähän pituuteen. Kynnen reunoja ei pidä pyöristää sisäänpäin. Kovan ja kuivan



# hyt oppimäärä



Kuvaaja Kimmo Torkkeli

ihon hankausta tai raspausta ei suositella tehtäväksi itse. Ihon raspaus lisää kovettuman tuottoa ja voi vahingoittaa ihoa.

Kaikkiin iho- ja kynsiongelmiin kannattaa hakea neuvoa jalkojenhoidon ammattilaiselta. Näin saat oikean hoidon juuri sinun ongelmiasi ja oikeat hoito-ohjeet sekä neuvot ongelmien ennaltaehkäisemiseen. Jalkojenhoidon ammattilaiset ovat nähneet monenlaisia jalkoja, joten missään tapauksessa jalkojaan ei tule hävetä ja siitä syystä yrittää selvittää hoidosta yksin. Hyvän ammattilaisen merkki on, kun hän osaa vastata kysymyksiin miksi ja miten tästä eteenpäin.

## Miten sitten löytää omille jaloille paras ammattilainen?

Jalkojenhoidon osalta ammattinimikkeiden viidakkoo on hyvin laaja. Nimikkeet menevät myös helposti sekaisin ja niitä käytetään markkinoinnissa väärin. Suomessa korkeimmin koulutetut jalkojenhoidon asiantuntijat ovat jalkaterapeutteja. Heidän koulutuksensa kestää 3,5-vuotta ja on ammattikorkeakoulutasoista. Jalkaterapeuttien koulutus korvasi 1990-luvun lopulla rekisteröityjen jalkojenhoidajien koulutuksen. Tämä koulutus kesti 1,5-2,5 vuotta pohjakoulutuksesta riippuen.

Jalkaterapeutin ja jalkojenhoitajan koulutukset ovat nimikesuojattuja terveydenhuollon ammattinimikkeitä, joita saavat käyttää vain kyseisen koulutuksen suorittaneet henkilöt. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira myöntää terveydenhuollon ammattihenkilölle oikeuden ammatin harjoittamiseen. Valvira ylläpitää terveydenhuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteriä, Terhikiä. Tästä JulkiTerhikistä jokainen voi tarkistaa kaikkien terveydenhuollon ammattihenkilön ammattipätevyyden.

Rekisteröityä jalkojenhoitajaa ja jalkaterapeuttia lyhyempiä koulutuksia ovat jalkojenhoidon ammattitutkinto ja lähihoitaja, joka on valinnut osaamisalakseen jalkojenhoidon. Näissä koulutuksissa käydään läpi jalkojen perushoito ja jossain määrin huomioidaan myös erityisryhmät kuten diabeetikot ja reumaatikot. Kuitenkaan näillä ammattihenkilöillä ei ole koulutuksen tuomaa osaamista erityisryhmien haastavien jalkaongelmien hoitoon. Lisäksi saattaa puuttua näkemys syy- ja seuraussuhteesta, mikä liittyy useisiin jalkojen ongelmiin kuten esimerkiksi haavoihin, kroonistuneisiin känsiin tai virheasentojen tuomiin kiputiloihin. Nämä ongelmat ovat taas jalkaterapeutin ja rekisteröidyn jalkojenhoitajan arkipäivää.

Omilla jaloilla tulisi pysyä pystyssä mahdollisimman pitkään. Varsinkin kilometrien karttuessa jalkojen hyvinvointi on elintärkeää. Sen takia päivittäinen omahoito on paras vakuutus meille kaikille.

### Kirjallisuutta:

Stolt M, Flink A, Saarikoski R, Väyrynen P. Jalkaterveys. Duodecim 2017

### JalkateraPiapalvelut

Jalkaterapeutti amk Pia Kallio  
Ajanvaraus puh. **0400 250 354**  
Käyntiosoite: Koskikeskus 3 krs. Pirkanmaan  
Erikoiskuntoutuksen tiloissa

[www.piak.fi](http://www.piak.fi)



## **Erja Korttesmaa**, Kangasala Puheenjohtaja

Vuodesta 2014 yhdistyksen hallituksessa

*Olen koulutukseltani farmaseutti ja työskentelen Suoraman apteekissa, jossa toimin diabetesyhdyshenkilönä. Yhdistyksen hallituksessa olen ollut 4 vuotta ja Kangasalan diabeteskerhon toiminnassa olen ollut mukana 5 vuotta.*

*Tärkeitä asioita ovat mm. helposti tavoitettava hoidon neuvonta tyyppin 1 ja tyyppin 2 diabeetikoille sekä diabetesta tietämättään sairastavien tavoittaminen. Puheenjohtajan roolissa haluan olla kuunteleva, innostava sekä uudet ideat ja ajatukset mahdollistava. Aktiivisen jäsenistön avulla voimme parhaiten vaikuttaa etuihimme. Tervetuloa mukaan toimintaan omien voimavarojen puitteissa.*

## **Tea Boman**, Kangasala Vuodesta 2016 hallituksessa.

*Lapsellani on tyyppin 1 diabetes. Diabetesyhdistyksen toiminnassa minulle on tärkeää asioihin yhdessä vaikuttaminen, diabeetikoiden hoidon parantaminen, diabeteksestä ja sen hoitamisesta tiedottaminen sekä vertaistuen tarjoaminen diabeetikoille ja heidän läheisilleen*

## **Esa Borg**, Tampere

*Varapuheenjohtaja. Vuodesta 2012 hallituksessa. Olen tyyppin 1 diabeetikko. Yhdistystoiminnassa ensiarvoisen tärkeää on luoda mahdollisuuksia vertaistuelle; niin sen antamiselle kuin saamiselle. Hallitustyöskentelyssä näen tärkeänä edistää juuri vertaistukea, niin kasvokkain kuin digitaalisesti esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.*

## **Sirpa Kotisaari**, Tampere

*Diabeteksen hoito ja ehkäisy on tullut tutuksi diabeteshoitajan ja terveydenhoitajan työssä sekä kehittämishankkeissa. Diabetesyhdistyksen toiminnassa pidän tärkeänä mahdollisuutta jakaa kokemuksia ja tunteuksia vertaisten kanssa. Yhdistys on kanava, jonka kautta voi tuoda diabeetikon ääntä kuuluviin ja viedä asioita eteenpäin mm. päättäjille. Hallituksen jäsenenä olen valmis auttamaan yhteydenpidossa yhdistyksen*

*ulkoisiin sidosryhmiin päin sekä osallistumaan yhdistyksen tulevaisuuden suunnitteluun ja kehittämiseen.*

## **Johanna Kurela**, Tampere

*Taloudenhoitaja. Vuodesta 2013 hallituksessa. Olen tamperelainen 13-vuotiaan diabeetikkojen äiti. Leon diabetes diagnosoitiin, kun hän oli 5,5-vuotias. Leon isänpuoleisessa suvussa on lukuisia tyyppin 2 diabeetikkoja mutta ykköstyyppeä ei ole tiettävästi kenelläkään. Tampereen diabetesyhdistyksen toiminta on kokonaisuudessaan tärkeää, mutta kaksi asiaa nostaisin erityisesti esiin: edunvalvonnan ja vertaistukitoiminnan. Kukaan muu ei diabeetikkojen asioista huolehdi, jos diabeetikot eivät tee sitä itse. Kukaan muu ei myöskään voi samalla tavoin tukea monimutkaisen sairauden hallinnassa ja ymmärtää, miten raskasta voi olla eläminen diabeteksen kanssa, kuin toinen diabeetikko. Hallituksessa haluan olla mukana varmistamassa, että nämä toteutuvat yhtä laadukkaasti kuin tähänkin asti. Tärkeätä on myös diabetestietoisuuden lisääminen ja uusien jäsenten saaminen mukaan yhdistykseen ja sen toimintaan.*

## **Markku Nieminen**, Tampere

Vuodesta 2016 hallituksessa.

*Minulla on 1 tyyppin diabetes, joka todettiin vasta vuonna 2005. Diabetes oli tuttu asia, sillä molemmat vanhempani ovat sairastaneet diabetesta. Omahoito on hallinnassa – harmi vaan, että siitä ei pääse koskaan lomalle. Diabetesyhdistyksen toiminnassa on tärkeää vertaistuki ja diabeteshoidon uudet asiat. Hallitustyöskentelyn kautta haluan vaikuttaa asioihin mm tulevaisuuden suhteen.*

## **Matti Pirhonen**, Pirkkala

Vuodesta 2014 hallituksessa.

*Olen 64-vuotias Pirkkalasta, jossa toimin OMA-ryhmän vetäjänä. Sairastuin 1 tyyppin diabetekseen vuonna 1960. Olen ollut Tampereen diabetesyhdistyksen jäsenenä sairastumisesta lähtien ja asuessani muuallakin. Olen saanut kokea lähes 60 vuoden ajan hoitomuotojen kehityksen yksipistoshoitosta ampuvasta ruiskusta nykypäivän*

monipistoshoitoon kynillä. Omahoidon seuranta alkoi virtsateipeillä kehittyen monivaiheisesti verensokerimitareilla nykypäivän älykkääseen seurantaan.

Diabetesliiton toiminnan ansiosta jäsenyysaikanaani on insuliini- ja välinekustannukset saatu likimain ilmaishoidon piiriin. Edunvalvonta on diabetesyhdistyksen tärkeimpiä tehtäviä erityisesti nyt, kun kuntien ja valtion talous on tulevana vuosina tiukoilla vanhenevan ikärakenteen ja suurten ikäluokkien eläköitymisen seurauksena.

Sote-uudistus tuo myös uusia haasteita hallitustyöskentelyyn lähivuosina. Tämän vuoden alussa tapahtuneet Kela-etuuskien heikentämiset ovat jo tosiasia ja diabeetikojen tulee olla valppaina kaikilla toiminnan tasolla. Vahvuuteni hallitustyöskentelyssä on verkostoituminen. Olen mukana useiden järjestöjen hallituksissa ja kunnallisissa sekä maakunnallisissa luottamustehtävissä. Uskon, että vaikuttamalla verkostoissa voin tuoda lisäarvoa Tampereen diabetesyhdistyksen hallitustyöskentelyyn.

## Matti Roukkio, Pirkkala

Tyyppin 2 diabetes todettu keväällä 2006.

Olen ollut eläkkeellä vuodesta 2014, kuitenkin "harrastan" työntekeä joitakin tunteja viikossa, kunnes soketit nousevat turhan korkealle ja on pakko levätä viikon verran ja palata terveellisiin elämäntapoihin – syödä säännöllisesti, kävellä ja nukkua pitkiä öitä.

Minusta kokemuksien vaihto diabetesta sairastavien kesken on tervetullut vaihtoehto. Meitä muka työkykyisiä vain on vaikea saada mukaan toimintaan. Minusta hallituksen keskuudessa tulisi pohtia ja pyrkiä löytämään yhteystyön muotoja, jotka tuovat erilaisia ihmisiä yhteen. Yksi asia olisi tiedottamisen lisääminen henkilöille, jotka ovat työssä, mutta saaneet terveydenhoitajaltaan ensimmäisen varoituksen korkeasta sokerista. En tiedä miten se on mahdollista, mutta keksitään keinoja.

## Pia Sivunen, Tampere

Olen sairastanut kakkostyyppin diabetesta melkein 20 vuotta. Diabetes oli jo aiemmin jossakin määrin tuttu, sillä sitä on suvussa, niin ykkös- kuin kakkostyyppiä. Diabetesyhdistyksen toiminnassa on tärkeää erityisesti tiedon, tuen ja toimintamahdollisuuksien tarjoaminen. Tutkimus antaa uutta tietoa ja hoitomenetelmät kehittyvät. Niiden käyttöön saamisessa on viestinnän lisäksi keskeistä myös vaikuttaminen päätöksentekijöihin. Haluan olla mukana kehittämässä viestintää ja toimintaa edelleen niin, että jäsenet voivat kokea yhdistyksen omakseen. Niinhän se onkin, että yhdistys on yhtä kuin jäsenensä.

## Taru Taylor, Tampere

Olen tamperelainen erikoissairaanhoitaja. Diabetes tuli ensimmäisen kerran elämään 37 vuotta sitten ja on sittemmin kulkenut mukana myös työn puolesta. Diabetesyhdistys tarjoaa tärkeää vertaistukea ja toimintaa diabeteksen kanssa eläville. Erityisen tärkeää on pitää yhteyttä sosiaali- ja terveydenhuollon päättäjiin ja toimijoihin diabeetikoiden hyvän hoidon takaamiseksi.

## Seija Tuori, Nokia

Kakkostyyppin diabetes noin 8 vuotta

Yhdistyksen toiminnassa on mielestäni tärkeä vertaistuki muille samaa sairautta sairastaville. Hallitustyöskentelyn kautta haluan vaikuttaa diabeetikoiden yleiseen hyvinvointiin, komplikaatioitten välttämiseen ja pärjäämiseen diabeteksen kanssa

## Asiantuntijajäsenet:

### Ilkka Hirvi, Tampere

Olen tyyppin 1 diabeetikko. Hallituksen jäsen vuosina 2013 - 2014, hallituksen asiantuntijajäsen vuodesta 2015.

Diabetesyhdistyksen merkitys on tietysti moninainen, mutta olen halunnut korostaa ennen kaikkea yhtä vaikeaa pyrkimystä. Yhteiskuntaluokkien väliset terveyserot ja erot elinaikaodotteessa ovat Suomessa viime vuosina kasvaneet. Miten diabetesyhdistys voisi tukea erilaisiin vaikeisiin elämäntilanteisiin joutuneita diabeetikoita?

Toimin ennen kaikkea yhdyshenkilönä diabetesyhdistyksen ja niiden tamperelaisten vammaisorganisaatioiden välillä, joissa olen mukana diabetesyhdistyksen edustajana.



### Ilmari Nurminen, Tampere

Olen ensimmäisen kauden kansanedustaja ja asun Tampereen Sorsapuistossa diabetesyhdistyksen naapurissa. Nuorin pikkuveljeni on ykköstyyppiä, joten diabetes on minulle henkilökohtaisestikin tärkeä asia. Toimin Tampereen Diabetesyhdistyksen hallituksessa asiantuntijajäsenenä. Saan yhdistyksen jäseniltä arvokasta tietoa työni tueksi eduskunnassa. Olen valmistellut Marjatta Stenius-Kaukosen kanssa kirjallisia kysymyksiä eduskuntaan mm. Suomen hallituksen toteuttamien lääketerveysheikkyyden vaikutuksista diabeetikoihin.

Pidän yhdistystoimintaa yhteiskunnallisesti tärkeänä, ja itselläni se on lähellä sydäntä. Siksi toimin myös monissa vammais- ja vanhuusjärjestöissä Pirkkanmaalla. Mummuni aikanaan sanoi, että "Ilmari, kulje heidän rinnallaan ja heitä tukien, joita elämä ei ole kohdellut hyvin". Tämän olen pitänyt elämän ohjenuorana.



# Tampereen Diabetesyhdistys ry

[www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi)



## Puheenjohtaja:

Erja Korttesmaa  
erjakorttesmaa@gmail.com  
p. 045 637 0210

## Hallitus 2017

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

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

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

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

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

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

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

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

Taru Taylor (Tampere)

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

## Asiantuntijajäsenet:

Ilkka Hirvi  
Ilmari Nurminen

## 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 Kakko

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 €
- Sokerihemoglobiini  
(HbA<sub>1c</sub>)  
jäsenet 15 €, muut 20 €
- Kehonkoostumusmittaus  
jäsenet 12 €, muut 17 €
- Jäsenmaksu 21 € / kalenterivuosi  
Kannatusjäsenmaksu 10 €, 100 €, 200 €



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

**Trendi** on Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

## Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

**Painosmäärä:** 4200 kpl

**Kannen kuva:** Outi Viljanen

## Kesän aukioloajat:

3.-13.7.2017 avoinna ma-to klo 9.00-14.00 • 17.-28.7.2017 Suljettu