

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

3 | 2017



- Kortisonihoito diabeetikoilla
- Tunnelmia lasten liikuntaleiriltä

Tampereen Diabetesyhdistys ry **SYYSKOKOUS**

tiistai 21.11.2017 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!



*toivotamme Sinut tervetulleeksi
syyskokoukseen!*

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 veren-sokerin, 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.

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 yritysy voi olla kannatusjäsen!

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 €. Peruuttamattomasta ajasta perimme vastaanotto- ja toimistomaksun 102 €.

Uutta!

Kahden viikon glukoosinseuranta
Potilailtamme on nyt mahdollisuus kahden viikon glukoosinseurantajaksoon FreeStyle Libre-laitteella. Palvelu sisältää kahdeksi viikoksi käyttöön Libre-lukulaitteen, yhden sensorin sekä yhden hoitajan ohjauskäynnin. Palvelun hinta on 124 €.

Yhdessä eteenpäin

Vaalikausi on puolessa välissä. Olen juuri tyhjentänyt Sibelius Akatemian salin takapenkin istuinpaikkani hallituksen esityksistä, kirjoittamistani vastalauseista ja monista muistilapuista. Seuraavan kerran eduskunta kokoontuu syksyllä peruskorjatussa Eduskuntatalossa Suomi100 -juhlaistuntoon.

Yksi vanhan istuinpaikkani muistilapuista muistutti hallituksen liian kovasta leikkauksesta, jonka monet tämänkin kolumnin lukijat ovat saaneet tuntea lompakossaan. Valitettavasti monet myös terveydessään. Sipilän hallitus nimittäin leikkasi parikymmentä miljoonaa diabeetikoilta. Käytännössä leikkaus kohdistui tyypin 2 diabeteläkkeisiin, joiden korvattavuus laski 100 prosentista 65 prosenttiin. Heikennys runtattiin läpi siitäkin huolimatta, että valioikuntavalmistelussakin sen arvioitiin nostavan noin 80 000 diabeetikon lääkekustannuksia 100—300 euroa vuodessa.

Siksi jätin keväällä sosiaali- ja terveysministeri Pirkko Mattilalle kirjallisen kysymyksen asiasta vastattavaksi, koska huomasi, että lääkekorvausleikkauksen vaikutukset näytävät olevan ennakoituakin huolestuttavammat. Kelan tilastoista selviää, että uudemmissa diabeteläkkeistä vuonna 2016 korvauksen saavia näyttäisi olevan jopa 170 000. Tämä tarkoittaa, että lääkkeistä suurimman osan omavastuu nousee yli 200 euroa vuodessa.

Hoitohenkilökunnalta tulee huolestuttavia viestejä siitä, että monet diabeetikot – varsinkin pienituloiset - ilmoittavat, ettei heillä ole enää varaa käyttää heille määrättyjä lääkkeitä, ja apteekeista tulee viestiä, että diabeetikko saattaa jättää kalliit lääkkeet ostamatta. Samaa tarinaa kertovat myös uusimmat Kelan tilastot, joiden mukaan diabeteksen hoitoon käytettäviä lääkkeitä



osti tämän vuoden alusta 2000 ihmistä vähemmän kuin viime vuonna. Tältä kenenkään ei pitäisi voida sulkea silmiään, etenkin lainsäätäjien.

Nyt olisi punnekkammin perättävä politiikan kokonaisvaikutuksia varsinkin ikääntyneisiin ja sairaisiin. Leikkauspolitiikka on erityisen eriarvoistavaa, kun otetaan huomioon, että ihmisten tulot eivät ole vastavasti kasvaneet. Se kehitys on katkaistava. Ymmärrän, että varsinkin monet diabeetikot kokevat pettymystä ja huolta siitä, ettei heistä välitetä. Tuntuu väärältä, että muutenkin moninaisesta sairaudesta rangaistaan lisää. Haluan kuitenkin painottaa, että asiat ovat keskusteluissa - niitä pidetään esillä. Siinä Tampereen Diabetesyhdistys on etulinjassa; teräviä ja asiantuntevia kannanottoja tulee säännöllisesti päättäjille, eli ainakaan tiedon puutteesta nyt ei ole kyse. Kiitos siitä aktiiviselle yhdistykselle.

Omasta puolestani haluan toivottaa mukavaa Suomi 100 -juhluvuotta. Juhlavuoden teema on yhdessä. Sitä yhdessä tekemistä ja toisista välittämistä tarvitsemme varsinkin tässä ajassa. Kuljetaan yhdessä eteenpäin, toinen toistamme tukien. Annetaan viestimme jatkossakin kuulua peruskorjattuun Parlamenttitaloonkin, mutta vaaditaan pelkän kuulemisen sijaan aitoa kuuntelemista.

Ilmari Nurminen

kansanedustaja (sd.), ykköstyypin isoveli
PIRKANMAA

Lasten liikuntaleiri

Teksti ja kuvat: Pia Nykänen



Kesäkuussa oli jälleen jo perinteeksi muodostunut lasten liikuntaleiri Varalan Urheiluopistolla. Leiri järjestettiin 16-18.6 kesäisessä säässä. Leirille oli halukkaita enemmän kuin pystyttiin ottamaan, joten jouduimme arpomaan osallistujat myös tänä vuonna. Osallistujia oli 14, joista poikia oli kuusi ja tyttöjä oli kahdeksan. Iältään leiriläiset olivat 9-12-vuotiaita. Leiriläiset olivat pääsääntöisesti Länsi-Suomen alueelta viidestä eri yhdistyksestä. Mukana oli sekä ensikertalaisia, että jo aiemmin leirillä olleita. Meitä ohjaajia oli kolme ja liikunnasta vastasivat Varalan liikunnanohjaajat.

Tullaan tutuiksi

Pientä jännitystä oli ilmassa leirille saavuttaessa niin lapsilla kuin ohjaajillakin, mutta vanhempia taisi jännittää tällä kertaa enemmän kuin lapsia! Leirin liikuntalajit oli valittu viime vuoden leiripalautteiden perusteella. Ensimmäisenä ohjelmassa oli fresbeegolfia Varalan vaihtelevassa ja kauniissa maastossa. Leiripäivä päättyi vesiliikunnan merkeissä. Ensin uitiin hippaa ja sukeltettiin vesiötököitä altaan pohjasta ja lopuksi lapset saivat erilaisia vesileluja altaan täyteen. Voi sitä riemua ja kiljuntaa,



kun lapset saivat valita omat vesilelut altaaseen! Altaaseen tuli hetkessä vipinää ja melskettä. Vesiliikunnan ja iltapalan jälkeen unta ei tarvinnut kovin kauaa odottaa.

Seikkailua Flowparkissa

Aurinkoiseen ja lämpimään lauantai-päivään herättiin virkeinä ja energisinä. Ohjelmassa oli odotettu seikkailupäivä Flowparkissa. Ensikertalaisia kiipeily jännitti kovasti, ja osa oli jo vanhoja tekijöitä. Seikkailun ja kiipeilyn lomassa käytiin lounaalla ja välipalalla. Päivälliselle kotiutui väsyneitä, punaposkisia ja iloisia lapsia sekä pari väsynyttä ohjaajaa. Illalla oli ohjelmassa vielä parkouria ja akrobatiaa painisälissä ja leiripäivä huipentui jälleen vesipeuhulaan. Liikunnan lomassa käytiin mittaamassa sokereita ja vähän tankkaamassa hiilareita. Liikkumisen yhteydessä lapset opettelivat miten erilainen liikunta vaikuttaa verensokereihin ja ruokailujen yhteydessä taas kerrattiin ja harjoiteltiin hiilihydraattien laskemista. Iltapalan jälkeen tuli huoneisiin nopeasti hiljaista. Uni taisi maistua sekä lapsille että ohjaajille.

Kotiin lähdön aika

Sunnuntaina herättiin vesisateeseen, mutta onneksi sade loppui liikuntaohjelman alkaessa. Aamulla oli havaittavissa myös pientä väsymystä eilisen ulkoilu- ja liikun-



tapäivän jäljiltä ja toisaalta haikeutta leirin päättymisestä.

Sunnuntain ohjelmassa oli korikiipeilyä ja pihaleikkejä ennen leirin päätöstä. Korikiipeilyssä rikottiin sekä tyttöjen että pokien ennätykset vuodelta 2015. Kotiin lähtiessä vaihdettiin numeroita ja sovittiin treffejä.

Kiitos mukavasta leiristä!

Sekä lapsilta että vanhemmilta tuli jälleen kerran kiitosta leiristä. Leiriohjelmaa pidettiin monipuolisena ja ohjaajat olivat kivoja. Mukavinta leirillä oli liikunta yleensä ja uudet kaverit. Suosikkilajit olivat jälleen kerran Flowpark ja uinti, mutta myös fresbeegolf ja korikiipeily saivat ääniä leiripalautteessa. Viikonlopun aikana tavattiin vanhoja kavereita ja löydettiin uusia. Leiritunnelmien päivittäminen yhdistyksen Facebookiin ja Instagramiin sai kiitosta vanhemmilta. Vanhemmat myös kiittivät siitä, että yhdistys järjestää lapsille leirejä.

Kiitos Varalan Urheiluopistolle, jossa järjestelyt sujuivat jälleen kerran hyvin. Kiitos myös Diabetesliitolle ja Novo Nordiskille. Ilman heidän avustustaan leiriä ei olisi voitu järjestää. Kaikilla oli mukavaa ja ensi kesälle toivottiin uutta leiriä, mutta mistä saisimme tekijöitä ja tukijoita leirille?



Tökkiikö työllistyminen, ressaako diabetes?

Tapaaminen diabetesyhdistyksessä,
Lähteenkatu 2-4 tiistaina 26.9.2017
klo 13-14.30.

Tule kahville niin mietitään, mitä voi-
simme tehdä.

Lisätietoja: p. 045 358 2505 tai
tsto@tamperendiabeetsyhdistys.fi

Syksyn Avointen ovien päivät

Tampereen päivä
30.9.2017 klo 10.00-13.00

Maailman diabetespäivä
14.11.2017 klo 13.00-18.00

Joulukahvit ja yhdistyksen 65-vuotis-
päivän kakkukahvit
12.12.2017 klo 13.00-18.00

Tule tutustumaan yhdistyksen toimin-
taan! Voit myös mittauttaa verensoke-
rin (3 €), sokerihemoglobiiniin (15 €) ja
kehonkoostumuksen (10 €)

Teatterimatka Valkeakosken kaupunginteatteriin lauantaina 28.10.2017

Musiikkinäytelmä *Myllymestarin tytär*

Lähtö klo 14.00 Viinikan kirkolta, josta ajamme linja-autoaseman kautta Valkeakoskelle.
Esitys alkaa klo 15.00.

Teatterimatkan hinta 39 € sisältää kuljetuksen, teatterilipun ja väliainekahvin.

Ilmoittautumiset Pekka Tammisalolle, p. 040 577 3293
Maksut yhdistyksen toimistoon 26.9. mennessä.

Tuo verenpainemittarisi huoltoon

Tuo nyt **Omron-verenpainemittarisi** tarkistettavaksi ja kalibroitavaksi. Toi-
mita mittarisi yhdistyksen toimistolle 11.10. mennessä. Mittarit lähetetään
tarkistettavaksi lääkinällisiä laitteita huoltavalle IRS-medicalille.

Huomio nämä asiat:

- Rikkinäistä mittaria ei voi korjata eikä kalibroida.
- Rikkinäinen mansetti voidaan vaihtaa, mansetin hinta on mallista riippuen 30-50 €.
- Mittarin paristoissa pitää olla riittävästi virtaa kalibrointia varten.
Vaihda paristot, mikäli pariston merkkivalo vilkkuu.
- Paristot voidaan vaihtaa voidaan vaihtaa myös kalibroinnin yhteydessä.
Hinta on n. 1 €/paristo.

Tarkistuksen hinta on jäsenille 35 € ja muille 38 € ja se maksetaan mittarin
tuonnin yhteydessä. Tarkistetun mittarin voit hakea 26.10 lähtien.
Muiden kuin Omron-mittareiden tarkistus ei ole tällä kertaa mahdollista.



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. Vielä ehtii liikkua 100 päivää tänä vuonna!

Myös yhdistys on mukana unelmien liikuntavuodessa ja luonnon juhlapäivissä järjestämällä liikuntalajikokeiluja ja liikuntatapahtumia ympäri vuoden. Elokuussa tutustuimme golfin saloihin Golfkeskus Messukylässä ja syyskuussa kiipeilemme Flowparkissa Varalan urheiluopistolla. Tampereen puistoihin tutustumme puistokävelyn merkeissä elo-syyskuussa.

Haastamme kaikki jäsenemme liikkumaan oman kunnan ja voinnin mukaan!

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

"Jalkojen nosto"

Istu tuolin etuosassa jalkapohjat lattialla. Pidä molemmilla käsillä kevyesti kiinni tuolin sivulta. Nosta koukussa olevia jalkoja rauhallisesti ylös ja vie hitaasti jarruttaen alas. Pidä niska-hartiaseutu rentona. Tee 2-3 kertaa ja toista liikettä 8-15 kertaa.



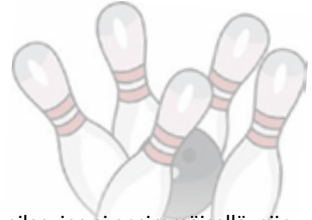
"Punnerrus"

Seiso kasvat kohti tuolia ja nosta vasen jalka tuolille. Pidä käsillä hartialevyedeltä kiinni tuolin selkänojan päältä. Pidä selkä suorana ja katse alaviistoon. Tee punnerruksia koukistaen ja ojentaen käsiä. Vartalon paino on käsillä. Tee 2-3 kertaa ja toista liikettä 8-15 kertaa. Vaihda jalkaa sarjojen välillä, jos tarvetta. Liikkeen voi tehdä myös seinää vasten.





Liikuntatapahtumat



Tule keilaamaan!

Kaikille avoin ryhmä

ti 12.9.2017 klo 14.00 - 15.00

Paikka: Kaupin keilahalli, Keilakuja 1

Hinta: 3 €/henkilö (sis. kengät, välineet ja ohjauksen)

Keilailun idea on kaataa 18 metrisin radan päässä olevat kymmenen keilaa, jos ei ensimmäisellä, niin viimeistään toisella yrittämällä. Laji sopii aivan kaikille, vanhimmat aktiiviset harrastajat ovat yli 90-vuotiaita ja nuorimmat ovat päiväkotikäisiä. Tärkeintä on se, että viihtyy ja on mukavaa! 15 nopeinta mahtuu mukaan! Sitova ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon 5.9.2017 mennessä, puh. 045 358 2505 tai sähköpostilla [tsto\(at\)tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto(at)tampereendiabetesyhdistys.fi).

PUISTOKÄVELYT

Yhdistys järjestää elo-syyskuussa maksuttomia puistokävelyitä Tampereen keskustassa seuraavasti:

Itäinen reitti ke 6.9. klo 14.00

Lähtö Ratinan stadionin puolelta, Laukon sillan edestä

Ratinanniemi, Verkatehtaanpuisto, Koskipuisto, Työnpuisto, Aleksandra Siltasen puisto, Otto Gustafssonin puisto, Herrainmäki, Tuomiokirkkopuisto ja Tammerinpuisto.

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, Lähteenkatu 2-4.

Ohjelmassa kävelyä ja puustojumppaa. Kesto noin 60 minuuttia

Sitovat ilmoittautumiset kaikille kävelylle saman päivän aamuun klo 10.00 mennessä, p. 045 358 2505 tai [tsto\(at\)tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto(at)tampereendiabetesyhdistys.fi).

Erityisuimakortti

Erityisuimakortti on tarkoitettu tamperelaisille eri tavoin vammaisille ja pitkäaikais-sairaille 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 nimeytyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalla todistuksella merkittävästä haitasta. Diabeetikoilla Kela-kortin kääntöpuolella on tunnus 103 tai 215.

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

Vuosikortin hinta on 130 € ja puolen vuoden kortin 80 €.

Askel kohti keveämpää elämää -kurssi

12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10. ja 17.10.2017 klo 17.00 – 19.00

Hämeenkatu 5 A, 7. kerros, Tampere

Hinta 30 €

Kaikille avoimen kurssin tavoitteena on pyrkiä painonhallintaan ja toteuttaa pienin askelin korjauksia elämäntavoissa. Ryhmässä saat vertaistukea aloittaessasi tavoitteeseen pyrkimisen. Merkittävä ylipaino suurentaa riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin, nivelrikkoon ja useisiin syöpätauteihin.

Kurssille otetaan 14 osallistujaa.

1. tapaaminen: Kurssin tavoitteet ja esittely, kurssin ohjaajat th *Kirsi Koivu ja sh Seija Katavisto*
Ylipainon terveystaitat, ylilääkäri *Meri-Sisko Vuoristo*
2. tapaaminen: Tietoinen syöminen, ravitsemussuunnittelija *Laura Lahtinen*
Mukana Sydänmerkki-tuotenäyttely
3. tapaaminen: Liikunnan merkitys painonhallinnassa Fysio- ja lymfaterapeutti *Mervi Liehu*
4. tapaaminen: Miten pääsen pysyvään painonhallintaan? Työkaluja reppuun
Kirsi Roos ja Seija Katavisto
5. tapaaminen: Mitä keho kertoo? Kehonkoostumusmittaus innostaa elämäntapamuutokselle.
Diabeteshoitaja *Outi Viljanen*
6. tapaaminen: "Eväitä"henkiseen reppuun, Psykoterapeutti *Marjo Pajari*

Ilmoittautuminen viimeistään 4.9.2017: Pirkanmaan Syöpäyhdistys puh. 2499200

ITE-piste

ITE-piste

ITE-piste

Yhdistyksen itsehoitopisteessä eli ITE-pisteessä voit käydä omatoimisesti mittaamassa verenpaineesi tai painosi sekä testata terveystottumuksiasi. Pisteestä löydät tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Voit kerätä myös materiaalia kotiin luettavaksi. Pisteiden tarkoituksena on kannustaa aktiiviseen omahoitoon sekä mahdollistaa mittaukset silloin kun itselle sopii ja ilman oman mittarin hankintaa. Ite-pisteessä voit käydä aina toimiston ollessa auki.



Psykologin vastaanotto- ja ryhmätoimintaa syksyllä



Sekä tyyppin 1 että tyyppin 2 diabetes hoitoineen voivat vaikuttaa elämänlaatuun ja jaksamiseen monin tavoin. Elämäntilanne, elämänlaatu, jaksaminen ja mieliala voivat puolestaan vaikuttaa omahoitoon ja diabetekseen.

Elämänlaatu ei tarkoita samaa kuin fyysinen terveys. Henkilö, jolla on hyvin paljon sairauksia, voi kokea elämänlaatunsa hyväksi, ja toisaalta elämänlaatu voi tuntua heikolta, vaikka olisi fyysisesti terve. Elämänlaatuun vaikuttavat terveyden ohella mm. psyykinen, sosiaalinen ja taloudellinen hyvinvointi. Diabeteksessä elämänlaatuun ei vaikuta vain sairaus sinänsä, vaan myös sen haasteellinen hoito. Vaikka hyvällä hoidolla voidaan vaikuttaa hyvinvointiin, hoito tuo usein mukanaan monia haasteita ja kuormituksia. Verensokerien heilahteluiden ohella huoli tulevasta, mahdollisista lisäsairauksista, on monille elämänlaatuun vaikuttava asia.

Kokemus elämänlaadusta diabeteksenkin kanssa on hyvin henkilökohtainen, ja se on sidoksissa myös arvoihin. Jos diabetes ja sen hoito vaikuttavat elämässä hyvin tärkeinä koettuihin asioihin, sen vaikutus on elämänlaatuun luonnollisesti suurempi, kuin jos sen koetaan vaikuttavan vähemmän keskeisiin elämänalueisiin. Elämänlaadun kokemus on myös tilanne- ja kontekstisidonnaista. Usein omaa elämänlaatua verrataan samankaltaisessa tilanteessa olevien elämänlaatuun.

Elämänlaadun kannalta keskeisten asioiden oivaltaminen ja itselle tärkeisiin arvoihin sitoutuminen voi auttaa hoidossa vaadittavien rutiinien jaksamisessa. Näitä, ja monia muita hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä asioita on usein mielekästä pohtia yhdessä. Elämänlaadun ja arvojen työstäminen on ol-

lut esillä työssäni, yksilövastaanotoilla ja ryhmässä, pohdittaessa diabeteksen vaikutuksia elämään, hoidossa jaksamista ja omahoidon voimavaroja.

Olen työskennellyt Diabetesliitossa 15 vuotta ja erikoistunut terveyspsykologiaan. Lisensiaatintutkimukseni olen tehnyt diabetesta sairastavien elämänlaadusta. Elämänlaatu- ja tarvelähtöisten menetelmien kehittäminen ja voimauttavan valokuvauksen hyödyntäminen omahoidon tukena ovat lähellä sydäntäni. Olen myös kouluttanut terveydenhuollon henkilökuntaa ja saanut olla tuomassa diabeteksen psykologisia näkökulmia diabeteksen uusittuun Käypä hoito-suositukseen.

Tarkoitukseni on tarjota syksyllä kohtuuhinnalla mahdollisuutta psykologin vastaanottoihin sekä mahdollisesti ryhmätoimintaa joko Diabetesyhdistyksellä tai myöhemmin ilmoitettavissa tiloissa. Tulen mielelläni myös alustamaan keskusteluita aiheista. Mikäli sinulla on ajatuksia tai toiveita asiaan liittyen, otathan yhteyttä, niin voimme ideoida myös yhdessä. Vastaanotoista ja ryhmistä kannattaa kysyä syksyllä joko Diabetesyhdistyksestä tai suoraan minulta.

Yhteistyöterveisin Helena Nuutinen

PsL, YTM (terveyspsykologian erikoispsykologi, sosiologi, pedagoginen pätevyys)
p. 050-3296180
marjahelenanuutinen@gmail.com

Keskustelua *netissä* tässä ja nyt

Eija Rautavuori

Onko Sinulla mielessäsi diabetesasioita, joista haluaisit vaihtaa mielipiteitä vertais-tesisi kanssa: kysymyksiä, pohdintaa tai vinkkejä oman sairautesi hoidosta? Syksyllä toteutetaan ainakin kuusi kertaa suora diabeetikoiden ja heidän asioistaan kiinnostuneiden keskusteluyhteys netissä.

Keskusteluun voi osallistua kuka vain. Keskustelun aikana kaksi, kolme vertais-tukihenkilöä on mukana kertomassa kokemuksistaan ja virittämässä mahdollisia uusia keskustelupolkuja. Diabetesliitto on kouluttanut nettichattiin kahdeksan vertaistukijaa. Keskustelu tapahtuu aina anonyymisti, nimettömästi. Ja maksutta. Syksyn keskusteluille määritellään myöhemmin väljät aiheet, jotta keskustelu läh-tisi mukavasti liikkeelle.

Kannattaa käydä keskustelusivuilla ennak-koon katsomassa päivän teema. Ja keskus-telun lomassa voi tietty ehdottaa omaakin mieltä askarruttavaa aihetta käsiteltäväksi. TULE KESKUSTELEMAAN! Osoite on <https://www.tukinet.net>. Seuraavas-sa lista keskusteluaajoista sekä ykkös- ja kakkostyyppin diabeetikoille erikseen:

Mikä on tukinet?

Tukinetin internetpalvelu tarjoaa sivustoillaan laajasti eri järjestöjen kriisi, tuki- ja auttamispal-veluita. Sivulla käy vuosittain jopa puoli miljoo-naa avun- ja vertaistuen saajaa. Mukana on tällä hetkellä noin 50 suomalaista kansalaisjärjestöä ja yhdistystä.

Tukinetin palveluhakemistosta löytää myös monipuolista materiaalia niin konkreettisesta avusta kuin laajempaa tietoaineistoakin. Net-tuen kautta on mahdollisuus keskustella luot-tamuksellisesti ja kahdenkeskisesti koulutetun vapaaehtoisen tukihenkilön kanssa.

Ryhmäkeskusteluja voidaan käydä avoimesti, jolloin kaikki sivustoilla kävijät näkevät kirjoitetut viestit. Suljetut ryhmät on tarkoitettu vain rajatun ryhmän jäsenille.

Osallistuessasi netin diabeteskeskusteluun kannattaa käydä etukäteen tutustumassa si-vulla!

Päivä	Klo	Tyyppi
Ke 30.8.	18-19.30	T1D
Ke 13.9.	18-19.30	T2D
Ke 27.9.	18-19.30	T1D
Ke 11.10.	18-19.30	T2D
Ke 25.10.	18-19.30	T1D
Ke 8.11.	18-19.30	T2D





Diabeteskerho

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

Kerhossa käsitellään eri kokoontumiskertoina toivottuja aiheita joko ryhmäläisten kesken tai ulkopuolisen asiantuntijan alustamana. Mukaan voit tulla vain kuuntelemaan tai olla mukana aktiivisemmin.

Ryhmä on tarkoitettu sekä tyyppin 1 sekä tyyppin 2 diabeetikoille.

Kokoontumiset:

13.9 Kesän kuulumiset

11.10 Diabeetikon ensiapu - mitä tehdä, kun verensokeri laskee liian alas. Asiantuntijana diabeteshoitaja Sari Nousiainen

8.11 Ruoka-aineen valinnat vaivojen ilmaantuesssa. Asiantuntijana ravitsemussuunnittelija Hilpi Linjama

Joulukuun kokoontuminen on joulun tunnelmissa myöhemmin ilmoitetussa paikassa.

Lisätietoja:

Sirkka Murtojärvi p. 050 5860749

sirkka.murtojarvi@kolumbus.fi

Erja Korttesmaa p. 045 6370210

erjakorttesmaa@gmail.com

Äijärinki

Ryhmä kokoontuu kuukauden 1. torstai Kirjaston Suppa ryhmätallassa klo 17.30 - 19.00

Ryhmä on maallikkovetoinen vertaistukiryhmä, jonne voi tulla kaikki diabeteksen hoidosta kiinnostuneet miehet

Syksyn kokoontumiset:

7.9 Kesän kuulumiset

5.10 Suuhygienisti Sari Tala: Suun terveys. Huono suun terveys on yksi riskitekijä mm. valtimokovettumataudin sekä sydän- ja aivoinfarktin taustalla

2.11

7.12

Retki Kangasalan Diabeteskerhon kanssa myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana

Lisätietoja:

Pekka Santaharju p. 040 5675122 (Äijärinki)

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä Täynnä!

Keskiviikkoinen klo 17-18.00 (6.9 13.12.2017)

Alkaen 6.9.2017

Paikka: Pitkäjärvenkoulu (Vatialantie 4A)

Ohjaaja: ft Pia Nykänen

Hinta: jäsenille 50 €/kausi ja muille 77 €/kausi

Ilmoittautumiset:

tsto@tampereendiabeetsyhdistys.fi tai

p. 045 358 2505

Kuhmalahden diabeteskerho

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



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Nokian diabeteskerho kokoontuu joka toinen tiistai klo 13.00 - 15.30 Uimahallin kerhotilassa, Välikatu 24. Kaikki diabeetikot ovat tervetulleita mukaan!

Lisätietoja yhdistyksen toimistolta,

p. 045 358 2505

Kerhon toiminta jatkuu tiistaina 5.9.

Ilkävinkki-messut

pe 6.10. klo 11-14 Kerholassa, Souranderintie 13
Tule tutustumaan yhdistyksen toimintaan.

Ilmainen verensokerinmittaus!

Yleisöluento

Tunnetko diabeteksesi - tietopaketti tyyppin 2 diabeteksestä

diabeteshoitaja Outi Viljanen

Torstaina 12.10 klo 18-19.00

Kerhola, Polönnin sali, Souranderintie 13

Ennen luentoa klo 17.30-18.00 yhdistyksen toiminnan esittely

Tervetuloa kuuntelemaan, kysymään ja keskustelemaan!



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-tyyppin 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. kts tarkemmin Pirkkalaisen yhdistyspalstalta.

Tiedustelut: Matti Roukkio, 0401797850, matti-rouk(at)gmail.com

Syksyn aloitus 11.9.2107. Ryhmässä on tilaa lähde mukaan.

Oma-ryhmä

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

OMA-ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti parillisten viikkojen maanantaisin klo 18.00. Ryhmän ajat ja aiheet täsmennetään edellisen viikon keskiviikon Pirkkalaisen yhdistyspalstalla. Kokoontumisen kellonaajoissa saattaa olla muutoksia.

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

Syyskauden toiminta alkaa 4.9 klo 18.00 ja viiminen kokoontuminen ennen joulutaukoa on 11.12. OMA- ja ITE-ryhmät kokoontuvat Elokuolon tiloissa osoitteessa Suupankuja 8, C-rappu.

Ala-osaston syyskokous

11.10. klo 18.00
Pirkkalan ABC-asemalla



Luopioisten diabeteskerho

ke 13.9.2017 klo 14 yhdistysnurkassa.
Luopioisten apteekkarin Marjaana Hämäläinen kertoo ajankohtaisista asioista
ke 8.11.2017 klo 14 yhdistysnurkassa

Pälkäneen diabeteskerho

ma 11.9.2017 klo 17 Pälkäneen Pirtillä
ma 6.11.2017 klo 17 Pälkäneen Pirtillä

Liikunta

Omatoiminen maksuton kuntosaliryhmä Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00

Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00

Yleisöluento

Mikä meitä vaivaa, osteoporoosi vai diabetoporoosi?

Luennonjohtajana Maiju Helin

ke 27.9. klo 18.00

Rautahovi, Rautajärventie 30

Yhteistyössä mukana Kukian maa- ja kotitalousnaiset

Luopioisten, Kuhmalahden ja Pälkäneen diabeteskerhot

LUENTO

ma 9.10 klo 18 Aitoon Honkalassa
Ravitsemusterapeutti Hilpi Linja:
Ravinto ja diabetes ja valtimosairaudet





Kerhot



Keskustelukerho

Tule kanssamme keskustelemaan diabetekseen liittyvistä asioista yhdistyksen toimistolle torstaisin klo 14.00. Paikalla on meitä muita diabeetikoita vapaamuotoisen keskustelun tai asiantuntija-alustuksen parissa. Tiedustelut toimistolta, puh. 045 358 2505. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen to 31.8. klo 14.00

Matkailukerho

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.00 yhdistyksen toimistolla Pekka Tammissalon johdolla, puh. 040 577 3293. Syksyn ensimmäinen tapaaminen 6.9.2017 klo 17.00

Perhekerho

Retki Tampereen Hop Lopiin 18.11.2017 klo 14. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Miettinen, kkirsi_(at)hotmail.com tai p. 0400 301 818. Perhekerho toimii myös Facebookissa: Tampereen Diabetesyhdistyksen Perhekerho.

Tiffanykerho

Maanantaisin klo 15.30 yhdistyksen toimistolla. Tule mukaan tekemään lasitöitä, oppimaan uutta tai jatkamaan mukavaa harrastusta! Sopii myös miehille. Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa. Kysy lisää toimistolta, puh. 045 358 2505. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen ma 4.9. klo 15.30

Liikunta



LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2017

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 28.8.2017 Huom! Muuttunut ajankohta!
Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille ja 140 €/ 15 kertaa ei jäsenille
Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Kuntosali Täynnä!

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

Vesijumppa

Keskiviikkoisin klo 18.30 (45 min/ kerta), EI SAUNAA! Huom! Muuttunut kellonaika! Alkaen 23.8.2017
Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille ja 140 €/ 15 kertaa ei jäsenille
Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Vesijumppa Täynnä!

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: fysioterapeutti-opiskelijat

Vesijumppa

Torstaisin klo 14.15 (45 min/ kerta) Alkaen 31.8.2017 Huom! Muuttunut ajankohta!
Hinta: 80 €/ 15 kertaa jäsenille ja 140 €/ 15 kertaa ei jäsenille
Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8. Mikäli halukkaita on enemmän kuin ryhmään pystytään ottamaan, osallistujat arvotaan. Sitovat ilmoittautumiset kaikkiin ryhmiin puh. 045 358 2505 tai sp. tsto(at)tampereendiabetesyhdistys.fi. Osallistumismaksua ei palauteta!

Luennot



YLEISÖLUENNOT SYKSYLLÄ 2017

Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yhdessä Tampereen seudun työväenopiston kanssa seuraavat luennot

Diabeteksen vaikutus silmiin

Luennoitsija: silmätautien erikoislääkäri Markko Kataja, Tays
Ajankohta: To 28.9.2017 klo 18–19
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen seudun Näkövamaiset ry

Diabeteksen ja kilpirauhassairauksien vaikutukset sydän- ja verisuonisairastavuuteen

Luennoitsija: 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 Vakava sairaus voi yllättää kenet tahansa. Miten elämä jatkuu diagnoosin jälkeen? Mistä voimia hoitamiseen ja jaksamiseen?

Luennoitsija: toimittaja 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

Diabetes ja jalat

Luennoitsija: 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

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

Diabeetikkolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat
Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään! Tiedustelut Eeva Autio, p. 050 360 3101.
Syksyn 2017 tapaamiset:
to 14.9 klo 16.00
to 12.10 klo 16.00
to 16.11 klo 16.00

Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille.
Syksyn 2017 tapaamiset:
to 21.9. klo 14
to 19.10. klo 14
to 16.11. klo 14
Lisätietoja: 045 358 2505 tai
tsto(at)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 verensokeriarvoja. Ryhmä on tarkoitettu myös niille, jotka haluavat ehkäistä näiden arvojen kohoamisen. Kokoontuminen yhdistyksen toimitiloissa. Tiedustelut Outilta toimistolta 040 350 960.
Syksyn 2017 tapaamiset:
ti 12.9. klo 16.00
ti 3.10. klo 16.00
ti 7.11. klo 16.00

Kakkostyyppin tukiryhmä

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

Lisätietoja: outi.viljanen(at)tampereendiabetesyhdistys.fi tai p.040 350 9606

Syysyn 2017 tapaamiset:

to 7.9. klo 17.00
to 5.10. klo 17.00
to 2.11. klo 17.00
to 7.12. klo 17.00

Minä voin hyvin

Keskusteluryhmä, jossa etsitään hyvinvoinnin rakennusaineita, mietitään muutoksen vaikeutta ja tiedostetaan omia mielialojamme. Yhdessä puramme hyvinvoinnin esteitä. Rauhasa ja viileästi harkiten. Saamme myös voimaa toisistamme, rajattomasti. Meno on rentoa ja asu vapaa ja jokseenkin tarpeellinen. Ryhmän vetäjänä toimii Klaus Lönnström, vertaistukija ja tuettava. Tervetuloa!

Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4

ke 27.9 klo 12-13.30
ke 25.10 klo 12-13.30
ke 22.11 klo 12-13.39
ke 13.12 klo 12-13.30

Nuorten ykkösklubi

Hei 10-15 vuotias! Tule mukaan nuorten ykkösklubiin. Timantinkovaa seuraa ja hauskaa puuhaa yhdessä uusien kavereiden kanssa. Ohjelmassa mm. leffoja, pelejä, retkiä ja muuta mukavaa.

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

VERTULI

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat
Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville. Kysy lisää toimistolta, p. 040 350 9606 tai outi.viljanen(at)tampereendiabetesyhdistys.fi

Syksyn 2017 tapaamiset:

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 sp. roosa.haapajoki(at)tampere.fi

Kortisonihoito diab

Kortisoli (hydrokortisoni) on elimistön normaali hormoni, jota muodostuu lisämunaisten kuorikerroksessa. Kortisoli kuuluu glukokortikoidi-hormonien ryhmään ja se lisää maksassa sokerin uudismuodostusta valkuaisesta (aminohapoista) ja maitohaposta sekä varastosokerin kertymistä maksaan. Se myös vähentää kudosten insuliiniherkkyttä ja vaikuttaa siten verensokeria nostavasti. Kortisoli hillitsee tehokkaasti tulehdusta ja heikentää immuunivastetta. Normaalisti kortisolin erittyminen on vähäisintä puolita öin ja lisääntyy aamua kohti. Vastaavasti insuliinintarve lisääntyy aamua kohti. Kortisolin vuorokausivaihtelu selittääkin osin diabeetikon lisääntyntä insuliinintarvetta ennen ja jälkeen heräämisen (aamunkoittoilmiö). Kortisoli lisää myös insuliinin tarvetta tulehdussairauksissa ja pitkäkestoisessa stressissä.

Lisämunaissairaudet itsessään voivat liittyä diabetekseen. Lisämunaisten vajaatoiminta (Addisonin tauti) on harvinainen, mutta tyypin 1 diabeteksessa hieman muita yleisempi sairaus, jonka hoidoksi tarvitaan kortikoiditabletteja. Lisämunaisten kuoren liikatoiminta (Cushingin tauti) puolestaan on harvinainen syy lihavuudelle ja verensokerin nousemiselle diabetesarvoihin.

Tehokas tulehduslääke

Kortisolin tulehdusta ja immuunivastetta hillitsevää vaikutusta käytetään hyväksi erilaisten tulehduksellisten, immunologisten ja allergisten sairauksien hoidossa. Kortisolia tai sen synteettisiä johdoksia voidaan annostella suun kautta tabletteina, suonen sisäisesti tai paikallisesti, esim. nivelen sisäisesti pistoksena, iholle voiteina, keuhkoputkiin suihkeena tai jauheena tai peräsuoleen vaahtona tai voiteena.

Tavallinen aihe paikalliseen kortisonipistokseen on kulumiin, kihtiin tai reumasairauksiin liittyvä rasisusperäinen tulehdus nivelissä, esimerkiksi polvessa tai olkapäässä (jännetuppitulehdus tai "jäätynyt olkapää"). Tavan-

etesta sairastavalla

omaisia aiheita suonen sisäiseen tai 1-2 viikon kestoiseen tablettihoitoon ovat vaikeutunut astma tai allergia. Pidempiaikaisesti muuttaman kuukauden tai jopa 1-2 vuoden ajan kortisonitabletteja voidaan käyttää esimerkiksi vaikeissa suolistotulehduksissa (Colitis ulserosa ja Chronin tauti), nivelreumassa tai ”lihastreumassa” eli polymyalgiassa sekä hyljinnäestössä esimerkiksi munuaisen siirron jälkeen.

Hankalat haittavaikutukset

Hyödyllisten vaikutustensa lisäksi kortisoni voi aiheuttaa haittavaikutuksia kuten diabeteksen puhkeaminen tai verensokerin nouseminen diabetesta ennestään sairastavalla. Pitkäaikaiskäytössä haittoina voi olla painon nousu, infektioriskin lisääntyminen, osteoporoosi, mielialan vaihtelu sekä oman lisämunuaiskuoren toiminnan lamautuminen.

Paikallisesti annosteltu kortisoni imeytyy jonkin verran elimistöön ja voi aiheuttaa samoja haittavaikutuksia. Esimerkiksi nivelen sisäinen kortisonipistos voi nostaa verensokeria muutamasta päivästä kahteen viikkoon.

Muutoksia diabeteksen hoitoon ja oma-seurantaan

Kun kortisonitabletit aloitetaan diabetesta sairastavalle, pitää verensokerin omamittauksia lisätä ja hoitoa tarkistaa mittaustulosten perusteella. Tablettihoitoa tai suolistohormonipistoksia käyttävä saattaa tarvita lääkeannoksen lisäämistä tai tilapäistä insuliinihoitoa. Insuliinihoitoisella sekä perusinsuliinin että ateriainsuliinin annoksia yleensä lisätään. Aamulla kerta-annoksena otettava keskipitkävaikutteinen kortisonitabletti (prednisolonit tai metyyli-prednisolon) nostaa verensokeria puolelta päivin ja iltapäivällä ja toisaalta altistaa yölliselle verensokerin liialliselle laskulle.

Pidempiaikaisessa kortisonihoidossa verensokerin nousua hillitään tablettihoitoisella tai perusinsuliinihoitoisella tyyppin 2 diabeetikolla lisäämällä hoitoon keskipitkävaikutteisen

NPH-insuliinin (esim. Humulin NPH®, Insuman basal® tai Protaphane®) pistos aamuun. Tavallinen aloitusannos on 10 yksikköä aamulla. Lisäksi saatetaan tarvita ateriainsuliinia lounaalla tai päivällisellä.

Insuliinipuutoksessa (tyypin 1 diabetes tai pitkään sairastettu ja monipistoshoitoinen tyyppin 2 diabetes) kortisonihoito ja sen aikainen insuliinihoito suunnitellaan yksilöllisesti riippuen käytetystä kortisonivalmisteesta ja sen annoksesta, käytetyistä insuliiniainemista ja hoitomuodosta (monipistos vai pumppuhoito). Insuliinien annoksia lisätään kortisonin aiheuttaman lisääntyneen insuliinitarpeen mukaisesti. Kortisonin tablettihoitossa suositetaan kortisoniannoksen jakamista aamuun (2/3) ja iltapäivään (1/3), jolloin verensokerin nousu on tasaisempaa ja helpommin hallittavissa ja yön hypon riski pienempi.

Pidempiaikainen lääkkeellinen kortisonihoito lamaa lisämunuaisten omaa kortisolin tuotantoa. Hoitoa ei siksi koskaan saa itse keskeyttää, vaan hoidon asteittainen lopettaminen suunnitellaan yhdessä oman lääkärin kanssa. Jos lamautuminen on pitkäaikaista, niin voidaan tarvita kortisolin korvaushoitoa.

Pirjo Ilanne-Parikka

LT, erikoislääkäri sisätaudit ja diabeteksen hoito
pirjo.ilanne-parikka@diabetes.fi



NUKKUMISERGONOMIAN ABC

Liisa Koukku, fysioterapeutti Unikulma

Uni on välttämätöntä meille kaikille. Paljon puhutaan riittävän unen vaikutuksesta esimerkiksi toimintakykyyn, terveyteen ja mielialaan. Riittävä tuntimäärä on tärkeä, mutta unen laatu on vielä merkittävämpi. Tärkeämpää on siis se miten nukutaan, kuin kuinka kauan nukutaan. Kymmenen tuntia levotonta unta virkistää vähemmän kuin 6 tuntia hyvää, laadukasta, rauhallista unta.

Uni koostuu erilaisista univaiheista, jotka seuraavat toisiaan noin 1,5 tunnin sykleissä. Jokaisella univaiheella on oma merkityksestä mielen ja kehon palautumisessa. Tärkein osuus palautumisessa on kuitenkin syvän unen vaiheella, joka saavutetaan vasta reilun tunnin yhtäjaksoisella, rauhallisella unella. Jos heräilee ja kääntyyilee paljon yön aikana, saattaa syvän unen määrä jäädä tarvittavaa vähäisemmäksi. Onkin hyvin tärkeää saada uni rauhoitettua ja sen myötä kaikki hyöty irti yöunista!

Nukkumisergonomia vaikuttaa suuresti unen laatuun. Nukkumisergonomia tarkoittaa sitä, millaisissa asennoissa keho

lepää ja palautuu mahdollisimman tehokkaasti, ilman turhia kipuja ja puutumisia. Kehon viestit huonosta asennosta aiheuttavat vuoteessa pyörimistä ja asennon tiheää vaihtamista yön aikana. Hyviä, ergonomisia nukkumisasentoja ovat selinmakuu ja kylkimakuu.

Selinmakuu on suositeltavin nukkumisasento. Siinä on parhaat edellytykset saada selkäranka hyvään suoraan asentoon ja välilevyt ja selän alueen lihakset palautumaan tehokkaasti. Se on hyvä vasta-asento esimerkiksi paljon istuvan päivän kuorimitukselle.

Selinmakuulla on tärkeää tukea niskan kaarta tyynyllä ja alaselän kaarta patjaa vasten. Liian kovalla vuoteella alaselän tuki voi jäädä liian vähäiseksi, ja alaselän lihakset väsyvät.

Hartiaseudun palautumiselle olisi tärkeää pitää käsivarret vartalon vierellä. Jos kädet karkaavat tyynyn lähelle tai pään yläpuolelle, hartiaseudun lihakset rasittuvat yön aikana. Jalat olisi hyvä pitää suorana, jotta päivällä kuormittuvat takareidet ja lon-



Ergonomisessa kylkimakuuasennossa jalat ja kädet ovat samassa linjassa.

Vatsamakuu ei ole suositeltava nukkuma-asento. Siinä selkäranka joutuu aina kierteelle, mikä on selän palautumisen kannalta hyvin epäedullista. Vatsallaan myös joutuu useammin vaihtamaan asentoa, jotta kierto tulisi myös toiselle puolelle. Vatsamakuu on useimmiten tottumiskysymys ja/tai nukkumisolosuhteista johtuva asento. Siitä on siis mahdollista opetella pois, kun tiedostaa ergonomiset asennot ja olosuhteet auttavat olemaan niissä pidempiä aikoja.

VINKIT NUKKUMISERGONOMIAAN

- Vaikka uni ei tulisi selinmakuulla, aloita vuoteessa makoilu selällään kehon rentouttamiseksi.
- Pyri nukkuma-asennoissa selän suoraan linjaan
- Vältä käsien viemistä tyynyn alle
- Kysy neuvoa unen asiantuntijoilta



Vatsamakuulla selkä ei pääse palautumaan kierteisen asennon vuoksi.

kankoukistajat saavat levätä ja rentoutua. Hyvää selinmakuuasentoa kuvaakin ryhdikäs seisoma-asento.

Hyvässä kylkimakuuasennossa kädet ovat tyynyn vierellä ja jalat koukussa yhdessä. Tyynyllä on iso rooli niskan tukemisessa ja toisaalta olkapään paineen vähentämisessä. Tyynyn tulisi täyttää niskan ja olkapään väliin jäävä tila. Jos käsi hakeutuu tyynyn alle, on tyyny luultavasti liian matala. Ergonomisessa tyynyssä on aina enemmän tukea niskan alla ja vähemmän pään alla.

Patjalla puolestaan tulisi saada alavartalo suoraan linjaan. Liian pehmeä patja päästää kyljen kaarelle, ja liian kova patja voi aiheuttaa kipua tai puutumista lonkanseutuun. Lonkan kova paine voi houkuttaa viemään päällimmäisen jalan edemmäs alimmaisen jalan yli. Tämä helpottaa lonkan painetta, mutta kiertää alaselän ja lantion asentoa.



**Tervetuloa
nukkumisergonomia-
kartoitukseen!**



Tampereen Diabetesyhdistys ry

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
Hinta jäsenille 45 €, muille 50 €

Diabeteslääkärit

Pirjo Ilanne-Parikka, sisät., el,
Diabetesliitto, ylilääkäri
Jorma Lahtela, sisät.el., Tays,
ylilääkäri
Ajanvaraus p. 045 358 2505

Toimistomaksu lääkärin vastaan-
oton yhteydessä
jäsenet 12 €, muut 18 €
peruuttamaton aika 102 €

Mittausten hinnat 2017

- Verensokerimittaus
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Verenpainemittaus
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Sokerihemoglobiini
(HbA_{1c})
jäsenet 15 €, muut 20 €
- Kehonkoostumusmittaus
jäsenet 12 €, muut 17 €
- Jäsenmaksu 21 € / kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu 50 €, 100 €, 200 €



Käynti suoraan Lähteenkadulta. Pysäköinti on maksullista, maksuautomaatteihin käy pankki- tai luottokortti. Oven eteen voi pysäköidä vain 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: Pia Nykänen