

# TrenDi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

3 | 2018



- Diabetes ja kilpirauhanen
- Kroonisen kivun kesyttäminen
- Kuulumiset liikuntaleiriltä

## 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.**

## Kannatusjäsenyys

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

### IBAN-tilinumero:

F119 4510 0010 0432 19

BIC-koodi: ITELFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

*Miös yritys voi olla kannatusjäsen!*

## Lääkärien vastaanotot yhdistyksen tiloissa

Yhdistyksen tiloissa pitävät vastaanottoa diabetekseen erikoistuneet lääkärit:

**Pirjo Ilanne-Parikka, sisät.el.**

**Jorma Lahtela, sisät. el.**

### Kahden viikon glukoosinseuranta

Potilaillamme on mahdollisuus kahden viikon glukoosinseurantajaksoon FreeStyle Libre-laitteella. Palvelu sisältää kahdeksi viikoksi käytöön Libre-lukulaitteen, yhden sensorin sekä yhden hoitajan ohjauskäynnin. Palvelun hinta on 124 € Lääkärin määräämästä, lyhytaikaisesta sensoroinnista saa Kela-korvausta 38 e.

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

Vastaanottopalkkio 94 €,  
josta Kela-korvaus 21 €

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

Peruuttamattomasta ajasta perimme vastaanotto- ja toimistomaksun 106 €.

## Diabetes ja kognitio -tutkimukseen etsitään osallistujia!

Tutkimus toteutetaan Tampereen yliopiston, Tampereen yliopistollisen sairaalan ja Tampereen kaupungin diabetesvastaanoton yhteistyönä.

Etsimme osallistujia tutkimukseen, jossa selvitetään tyyppin 2 diabeteksen vaikutuksia tiedonkäsittelytoimintoihin (kognitio) ja mielialaan työikäisillä ihmisillä. Haemme tutkimukseen tyyppin 2 diabetesta sairastavia sekä terveitä verrokkeja. Tutkimukseen valikoidaan 60 potilasta sekä 60 verrokkaa.

Tutkimukseen sisältyy terveystarkastus sekä noin 2–3 tuntia kestävä neuropsykologinen tutkimus, jossa arvioidaan tiedonkäsittelyä kyselylomakkeiden ja erilaisten testitehtävien avulla. Tutkimukseen osallistumalla saat arvokasta tietoa omasta terveydentilastasi ja tiedonkäsittelystäsi, sekä edesautat osaltasi diabeteksen standardihoidon kehittämistä Suomessa.

Saatat soveltua tutkimukseen, jos olet 35–65-vuotias, äidinkielenä suomi, eikä sinulla ole tyyppin 1 diabetesta, neurologista sairautta, vaikeaa masennusta tai päihderiippuvuutta.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, ota yhteyttä tutkijoihimme, niin saat lisätietoa.

*Teppo Sola, tutkija 0400 839 800*

*Elina Pelimanni, tutkija 040 561 6678*

## TERVEISIÄ PIRKKALASTA!

Pirkkala on pieni kunta Nokian, Lempäälän, Vesilahden ja Tampereen syleilyssä. Pirkkalan kunnan nettisivut kertovat: ”Tilastojen mukaan Pirkkala on Suomen vetovoimaisin kunta, jonka asukasluku on viimeisten vuosien aikana kasvanut nopeimmin suhteessa väkilukuun. Ikärakenteeltaan nuorena kunnassa asuu paljon lapsiperheitä, ja väestö on maan kolmanneksi koulutetuinta.” Asukkaita Pirkkalassa on 19 000. Diabetesta sairastavia Pirkkalassa on Pirkanmaan kunnista vähiten väkilukuun nähden.

Pirkkalassa toimii marraskuussa 2011 perustettu Tampereen Diabetesyhdistyksen alaosasto. Pienellä porukalla olemme lisänneet diabetestietoisuutta ja pitäneet omalta osaltamme kuntamme diabetesta sairastavien oikeuksista huolta. Olemme aktiivisesti mukana kaikessa, jossa tarvitaan yhdistyksen ääntä. Yhdessä muuttaman muun yhdistyksen kanssa olemme järjestäneet luennon kerran tai kaksi vuodessa. Suosituttuja ovat olleet ”pikkuluennot”, joissa alustajana on ollut esim. Pirkkalan oma hammashoitaja. Näihin tilaisuuksiin toivotamme mukaan kaikki sydämellisesti tervetulleiksi mukaan.

Pienessä kunnassa alaosastolla on hyvä keskusteluyhteys oman terveyskeskuksen diabetestiimiin. Pirkkalassa olemme olleet tähän saakka ylpeitä osaavista diabeteshoitajista ja diabetislääkäreistä. Pirkkalan mallia, eli hoitaja-lääkäri -työparia, on käyty esittelemässä monessa kunnassa. Malli on ollut toimiva ja kustannustehokas. Kerran vuodessa olemme istahtaneet alas terveyskeskuksen diabetestiimin kanssa ja keskustelleet Pirkkalan diabetesta sairastavien tilanteesta. Terveysmenot ovat kasvavassa kunnassa koko ajan kasvussa ja esim. sensorointeja ei ole Pirkkalassa aloitettu niin paljon kuin olisimme alaosastossa toivoneet.



Anneli Jylhä  
puheenjohtaja  
Pirkkalan alaosasto

Seuraamme tiiviisti Sote-keskustelua ja sitä, miten jatkossa Pirkkalan diabetesta sairastavien hoito järjestetään. Hivenen jännittää miten tässä asiassa käy.

Pirkkalassa diabetesyhdistykseen kuuluvia oli vuoden 2017 lopussa 179 jäsentä. Jäsenmäärä on pysynyt viime vuosina suunnilleen samana. Jäsenmäärän väheneminen on ollut Diabetesliiton huolena jo pitkään. Pirkkalassakin isommalla jäsenmäärällä meillä olisi enemmän painoarvoa kunnallisessa keskustelussa. Kunta on onneksi antanut alaosastolle vuosittain pientä toiminta-avustusta, jotta voimme tehdä paikallista vaikuttamis- ja tiedottamistyötä. Toiminta-avustus on ollut myös tunnustus paikallisesta työstä ja kertoo siitä, että kunta näkee toimintamme tärkeäksi. Itse toivon, että yhdistystyö nähtäisiin tulevaisuudessa yhdeksi vaihtoehtoksi tehdä arvokasta vapaaehtoistyötä. Kolmannelle sektorille on ladattu suuria toiveita ja odotuksia valtakunnan päätöksentekijöiden taholta. Miten pystymme tähän vastaamaan yhä pienenevällä ja vanhenevalla yhdistyskentällä? Näillä ajatuksilla Pirkkalasta. **Hyviä loppukesän päiviä!**

# Diabetes ja kilpirauhanen

Päivi Hannula, LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri



**K**ilpirauhasen toimintahäiriöt ovat yleisiä: väestössä 10%:lla on lievää poikkeavuutta kilpirauhaskokeissa. Vajaa toiminta on yleisempää kuin liikatoiminta ja naisilla yleisempää kuin miehillä. Tyypin 1 diabetekseen liittyy jonkin verran suurempi riski autoimmuunisairauksiin kuin väestöllä keskimäärin, ja merkittävin osa kilpirauhasen toimintahäiriöistä on autoimmuuniperäisiä. Suomessa kuten ilmeisesti muissakin kaupunkilaistuneissa yhteiskunnissa niiden esiintyminen korostuu. Sukuperinnöllä on myös merkitystä. Aikuisiällä tyypin 1 diabetekseen sairastuneilla on kilpirauhassairaus lähes 30%:lla.

Autoimmuunisairaudessa elimistön omia soluja ja kudoksia kohtaan käynnistyy tulehdus. Niillä, joilla on jokin autoimmuunisairaus, on hieman suurempi riski sairastua myöhemmin myös tyypin 1 diabetekseen.

## Esimerkkejä autoimmuunisairauksista:

- kilpirauhasessa autoimmuunityreoidiitti (kilpirauhasen vajaatoiminta) ja Basedowin tauti (liikatoiminta)

- lisämunuaisen kuorikerroksessa Addisonin tauti (kortisoli- ja aldosteronihormonien puute)
- ruoansulatuskanavassa pernisiöosi anemia (B12-vitamiinin puutteellinen imeytyminen) ja keliakia (gluteenin aiheuttama tulehdus)
- ihon rakenteissa vitiligo (valkopälvi, melanosyyttien puutos) ja alopecia (pälvikalju)



© Can Stock Photo Inc

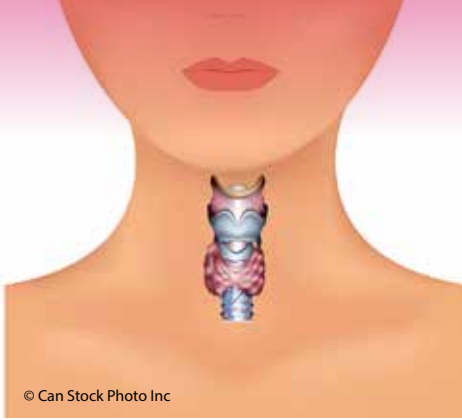
Kilpirauhasen toimintahäiriöihin voi liittyä kilpirauhasen symmetrinen koon kasvu (struuma) tai pienentyminen (autoimmuunityreoidiittiin liittyvässä kilpirauhasen vajaatoiminnassa). Sekä kilpirauhasen vajaatoiminta että liikatoiminta pitää hoitaa. Jos ne ovat pitkään hoitamattomia, niihin liittyy lisääntynyt sydänsairauksien riski ja liikatoimintaan luuston haurastumisriski. Diabeetikolla hoitamaton kilpirauhasen vajaatoiminta voi lisätä hypoglykemiaaipumusta. Liikatoiminnassa insuliinitarve lisääntyy.

## Kilpirauhasen vajaatoiminta

Tavallisin syy kilpirauhasen vajaatoimintaan on vasta-ainevälitteinen hiljainen tulehdus kilpirauhasessa. Sen merkinä verestä voidaan todeta kilpirauhassolurakenteisiin kohdistuvia TPO-vasta-aineita tyreodeaperoksidaasia kohtaan. Viesti puutteellisesta kilpirauhashormonimäärästä elimistössä välittyy aivolisäkkeelle, jonka erittämän TSH-hormonin (tyreodeaa eli kilpirauhasta stimuloivan hormonin) pitoisuus nousee. TSH:n nousu aluksi riittää saamaan kilpirauhasen tuottamaan kilpirauhashormoneita (T4:ä eli tyroksiinia ja T3:a eli trijodityroniinia) riittävästi jonkin aikaa, mutta vähitellen kilpirauhashormonien pitoisuus kuitenkin laskee. Normaalisti kilpirauhashormonimäärä on elimistössä suurimmillaan varhain heräämisen aikaan. Kilpirauhasen vajaatoimintaa hoidetaan levotyroksiinikorvaushoidolla normaaliertystä mukailien ottamalla lääke tyhjään vatsaan n. 20 min ennen aamiaista ja muita lääkkeitä, jotka voisivat heikentää tyroksiinin imeytymistä. Erityisesti rauta- ja kalsiumvalmisteet, sukralfaatti ja mahahappoja neutraloivat lääkkeet pitäisi ottaa vähintään neljä tuntia tyroksiinin ottamisen jälkeen.

Äidin normaali kilpirauhashormonipitoisuus on tarpeellinen sikiön aivojen kehitykselle, ja raskauden alettua kilpirauhashormonin tarve suurenee 0.025 – 0.050 mg/ vrk. Aiempaan





© Can Stock Photo Inc

päivittäiseen Thyroxin-annokseen suositellaan lisäämään n. 0.025 mg/ vrk tyroksiinia, kun raskaudesta on muuttunut positiiviseksi. Tavoitteena on, että TSH-pitoisuus on ensimmäisessä raskauskolmanneksessa 2.5 mU/l tai alle, ja sen jälkeen 3.0 mU/l tai alle.

Kilpirauhasen vajaatoiminnan oireita ovat väsymys, paleluherkkyys, ummetus, sydämen sykkeen hidastuminen, ihon kuivuminen ja hiusten karheus, turvotus, painonnousu, aloitekyvyttömyys, muistiongelmät, ajatuksenjuoksun hitaus sekä diabetesta sairastavilla hypoglykemiaherkkyiden lisääntyminen.

## Kilpirauhasen liikatoiminta

Kilpirauhasen liikatoiminnan tavallisin syy on Basedowin tauti (englannikielellä Gravesin tauti) eli kilpirauhasta stimuloivien vasta-aineiden (TSHRAb) aiheuttama T4:n ja T3:n pitoisuuden nousu. Kun kilpirauhashormoneita erittyy ylimäärin verenkiertoon, aivolisäkkeen erittämän TSH:n pitoisuus laskee. Harvinaisempia syitä ovat monikyhmystruumaan tai yksittäiseen kyhmyyseen liittyvä liikatoiminta. Kilpirauhastulehduksiin voi liittyä ohimenevä verenkierron kilpirauhashormonipitoisuuksien suurentuminen. On suositeltavaa, että liikatoiminnan hoidon suunnittelee endokrinologi tai asiaan perehtynyt sisätautilääkäri.

Kilpirauhasen liikatoiminnan oireita ovat hikoilu, sydämen tykytytys ja rytmihäiriöt, suolen toiminnan kiihtyminen ja ripuli, hiustenlähtö, toimintojen vilkkaus, painon lasku, vapina, kunnan huononeminen, väsymys, lämmin olo ja iho ja alhainen lämmönsieto. Osalle tulee oireita silmiin (valonarkuutta, turvotusta, kyynelvuotoa, kaksoiskuvia ja ulospäin pullistumista).

## Seurannasta ja verikokeista

Diabeetikon määräaikaiskokeissa seurataan verikokeilla kilpirauhashormonitasoa muutama vuoden välein (käypä hoito -suosituksen mukaan vähintään viiden vuoden välein) ja myöskin seurataan natrium- ja kaliumarvoja ja verenpainetta, joiden poikkeamien yhteydessä esimerkiksi Addisonin taudin epäily voi herätä. Diabetesta sairastavalla myös hoitamaton Addisonin tauti voi usein johtaa mataliin verensokeriin tyypillisesti yöaikaan.

Tyyppin 2 diabetesta sairastavilla poikkeavuutta kilpirauhasen toimintakokeissa on 10-20%:lla, ehkä niukasti enemmän kuin väestössä tavallisesti, myöskin enemmän naisilla ja vanhemmissa ikäluokissa. Jos tyyppin 2 diabetesta sairastavalla on (tai on ollut) autoimmuuniperäinen kilpirauhashäiriö tai muu autoimmuunitauti ja sokeritasapaino on vaikea saada hallintaan tablettilääkkeillä, voi kyse olla LADA-diabeteksestä, jossa kyse on myöhempään aikuisiällä ilmaantuneesta insuliinipuutosdiabeteksestä. LADA todetaan määrittämällä ykköstyypin diabetekselle tunnusomaiset GAD-vasta-aineet. Sen hoitamiseksi tarvitaan insuliinia.



Päivi Hannula

# Diabeteksen hoidon laaturekisteriterveisiä eduskunnasta

Kansanväliset kokemukset osoittavat, että laaturekistereillä on mahdollisuus kehittää diabeteksen hoitoa. Ruotsissa käytössä on Swediab-kids-niminen lasten diabeteksen hoidon laadunseurantarekisteri. Englannissa julkinen terveydenhuoltojärjestelmä seuraa laatuaan The Quality and Outcomes Framework (QOF) palkkio ja kannustin ohjelman avulla. Näiden rekisterien myötä diabeteksen hoitotasapaino on parantunut ja vakavien hypoglykemioiden määrä on vähentynyt merkittävästi.

Huoli laaturekistereiden puutteesta Suomessa on suuri ja siksi ehdotuksestani kuulimme ennen joulua eduskunnan valtiovarainvaliokunnassanasiantuntijoita rekisteriasian tiimoilta. Diabetesliiton edustaja oli erityisesti kuultavana. Neuvotellessamme valtiovarainvaliokunnassa tämän vuoden valtion budjetin muutoksista sovimme esityksestäni määrärahan lisäämisestä valtakunnallisten laaturekisterien pilottihankkeen vauhdittamiseen. Linjasimme myös, että pilotoinnin kohteiden valinnassa on erityisesti otettava huomioon laajat kansansairaudet, kuten diabetes.

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistamisen ydintavoite on turvata yhdenvertainen hoitoon pääsy. Oikea-aikainen ja tasa-arvoinen hoitoon pääsy on inhimillisintä, mutta myös edullisinta. Kroonisten sairauksien ennaltaehkäisy ja hoidon vaikuttavuuden kehittäminen on ihan olennaista. Erityisen tärkeää on varmistaa diabeteksen hyvä hoito. Diabetesta sairastaa jo yli 500 000 suomalaista, ja sairastuneiden määrä voi ennusteen mukaan jopa kaksinkertaistua seuraavien 10–15 vuoden aikana. Pää-

kaupunkiseudulla diabetesta sairastavien osuus väestöstä on jo kasvanut 4 prosentista melkein 6 prosenttiin ajanjaksona 2006–2014, selviää THL:n rekisteritutkimuksesta.

On välttämätöntä, että tieto terveydenhuollon laadusta on avointa ja kaikkien saatavilla. Se on myös edellytys sote-uudistuksen valinnanvapauden toteutumiseksi, mutta ennen kaikkea terveydenhuollon laadun ja vaikuttavuuden kehittämiseksi.

**”Oikea-aikainen ja tasa-arvoinen hoitoon pääsy on inhimillisintä, mutta myös edullisinta.”**

Laaturekisterin tuottamaa tietoa voidaan käyttää näyttöön perustuvien hoitosuositusten toteutumisen

seuraamiseen, hoidon ja ennaltaehkäisyn laadun varmistamiseen sekä hoidon ja hoitoketjujen jatkuvaan kehittämiseen.

On ollut harmillista, että Suomi ei ole lähtenyt nopeammin kehittämään ja rahoittamaan kansallisia laaturekistereitä muiden Pohjoismaiden tavoin. Suomessa laaturekistereitä on, mutta ne ovat pääsääntöisesti yliopistosairaalakohtaisia. Kansallisella tasolla rekisteritiedon saaminen on vajavaista eikä yksiköiden keskinäinen vertailu ja parhaiden käytäntöjen selvittäminen toistaiseksi onnistu.

Olennaista on, että valtakunnallisen diabetesrekisterin kehittäminen saadaan nyt kunnolla vauhtiin. Kun tieto palveluiden laadusta on läpinäkyvää ja julkista, vauhdittaa se nyt olemassa olevia diabeteksen hoidon eroavuuksien ja epäkohtien korjaamista sekä yhdenvertaisen hoidon turvaamista.

Laaturekistereiden pilottihankeen toteutus edellyttää moniammatillista yhteistyötä. Tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat Diabetesliitto ja sen jäsenjärjestöt. Johtamani eduskunnan diabetesverkosto toimii tänäkin vuonna aktiivisesti. Otan vastaan mieleni palautetta ja ajatuksia.

*Sari Sarkomaa*  
Kansanedustaja  
Eduskunnan diabetesryhmän  
puheenjohtaja



## **Kirsi Ikulista** **vuoden psykologi**

**Suomen Psykologiliitto on valinnut Vuoden psykologiksi Kirsi Ikulin, joka työskentelee Tampereen kaupungin diabetesvastaanotolla. Aikaisemmin hän toimi Diabetesliitossa.**

Tyypin 1 diabeteksen hoidossa psyykkisillä tekijöillä on huomattava vaikutus hoitotasapainon saavuttamisessa. Kirsi Ikuli auttaa vastaanotollaan tyypin 1 diabeetikkoja sopeutumaan sairauteensa ja jaksamaan sen omahoidossa.

Tampere on esimerkki diabeteksen edistyksestä hoidosta, sillä täällä muun muassa hoitoväsymykseen ja mahdollisiin diabetekseen liittyviin pelkoihin saa psykologin tukea. Näin ei ole kaikissa kunnissa. Tampereen Diabetesyhdistys on omilla kannanotoillaan osaltaan vaikuttanut psykologin toimen perustamiseen Tampereen diabetesvastaanotolle.

Vuoden psykologi -palkinto nostaa esiin taitavia psykologeja, jotka tekevät tärkeää ja vaikuttavaa työtään usein mediajulki-suudelta syrjässä. Psykologiliitto myönsi palkinnon nyt 25:n kerran.





# LEIRIPÄIVÄKIRJA

## LASTEN LIKUNTALEIRILTÄ

### 29.6-1.7.2018

#### Perjantaina tutustuttiin toisiin leiriläisiin

Yhdistyksen perinteinen lasten liikuntaleiri alkoi Varalan Urheiluopistolla iltapäivällä ja menossa mukana oli kolmetoista 9-12-vuotiasta lasta ja 3 ohjaajaa. Tällä kertaa leiri oli tyttövoittoinen, sillä tyttöjä oli kymmenen ja poikia kolme.

Puolet leiriläisistä oli ensimmäistä kertaa yhdistyksen liikuntaleirillä, joten pientä jännitystä oli ilmassa Varalaan saapuessa. Meitä kaikkia, niin leiriläisiä, vanhempia kuin ohjaajiakin taisi hieman jännittää. Pia, Kaja ja Ninja olivat auttamassa ja ohjaamassa lapsia diabeteksen hoidossa, joten niin lapset kuin vanhemmatkin saivat olla turvallisin mielin leirin ajan.

Leiri alkoi vanhempien ja lasten yhteisellä leiri-infolla. Ensimmäisenä leiriohjelmassa oli kaupungin valloitus, joka palasi lasten toiveesta takaisin leiriohjelmaan muuttaman vuoden tauon jälkeen. Salista lähdettiin hiukset märkinä ja posket punaisina. Ennen iltapalaa pulahdettiin vielä altaaseen uimaan ja leikkimään palloilla ja pat-

joilla. Ilta meni nopeasti toisiin leiriläisiin tutustussa.

#### Lauantaina liikuttiin aamusta iltaan

Ensimmäinen leiriö meni rauhallisesti ja aamulla huoneista löytyikin energisiä lapsia valmiina päivän touhuihin. Päivän aikana liikuttiin monipuolisesti sekä ulkona että sisällä ja myös tärkeälle vapaa-ajalle jätettiin tilaa. Aamupäivällä lapset suppasivat ja meloivat Pyhäjärvellä ja iltapäivällä oli palloilun vuoro. Välipalan jälkeen teimme porukalla pienen happihyppelyn Pyynikiin poluilla. Päivällisen jälkeen tutustuttiin vielä parkourin saloihin ja jälleen salista lähdettiin hiukset märkinä, posket punoittaen ja sokerit matalilla. Iltapala syötiin leirinuotion äärellä ja makkaranpaistohiillosta odotellessa lapset saivat pelata pihapelejä. Mieli olisi tehnyt valvoa, mutta aika nopeasti uni tuli leiriläisten silmään.

#### Sunnuntaina palloiltiin

Myös toinen leiriö meni rauhallisesti. Sunnuntaiaamuna huoneista kömpi ylös väsyneitä leiriläisiä. Edellisten päivien ak-



tiviteetit painoivat kaikkien jaksamista. Aamupalalla oli havaittavissa myös pientä harmitusta siitä, että leiri päättyy tänään. Leiripäivä alkoi Tahmelan kentällä palloki-maran merkeissä. Puolitoista tuntia meni nopeasti pallon perässä juostessa ja pal-loa heittäessä. Välillä käytiin tarkistamassa sokerit sekä tankkaamassa evästä ja sitten jaksettiin taas pelata. Ennen lounasta ja leirin päätöstä oli vielä hoidettava pakka-uspuuhat.

### Leirillä oli mukavaa.

Sääennuste ei luvannut kovin hyvää leiri-säättä, mutta onneksi ennuste muuttui ja saimme viettää leiriviikonlopun aurinkoi-nessa säässä. Leirin suosituimmiksi lajeiksi nousivat uinti, kaupunginvalloitus, sup-paus ja melonta. Leiripalautteen mukaan myös vapaa-aika oli lasten mielestä muka-vaa ja viikonlopun aikana löytyi uusia kave-reita. Leirillä oli mukavaa ja ensi kesän leiriä

jo kyseltiin. Lasten liikuntaleiri on yksi yh-distyksen tärkeimmistä toimintamuodoista ja ensi kesän leireillään jälleen. Ensi kesän onkin vuorossa leiri numero kahdeksan ja sen suunnittelu alkaa syksyn aikana.

On tärkeää, että lapset pääsevät leirille ja huomaavat, että pystyvät selviytymään ilman vanhempien huolenpitoa. Lapsi ko-kee itsenäisyyttä ja oppii huolehtimaan it-sestään. Leirillä lapset saavat myös tärkeää vertaistukea toisilta lapsilta. Myös vanhem-mille tekee hyvää luottaa lapseensa ja toi-saalta leirin aikana vanhemmat saavat het-ken hengähdystauon hoitoasioista.

Saimme leiriin avustusta Diabetesliitolta. Mukana tukemassa olivat myös Comed Oy, Roche Diagnostics Oy ja Suomen Trail-Net-tutkimus.



# Luonnossa voi liikkua monipuolisesti

ft Pia Nykänen

**Syksy houkuttelee reippailemaan luonnossa luontoa ja eläimiä seuraten sekä marjoja ja sieniä keräten.**

Suomalaisten mieluisin liikkumis-ympäristö ja yksi tärkeimmistä liikkumaan motivoivista tekijöistä on luonto, mutta yllättävän monelle liikkuminen luonnossa ei ole itsestään selvää. Arvion mukaan jopa miljoona suomalaista tarvitsee liikunnan soveltamista sairauden tai vamman takia joko jatkuvasti tai tilapäisesti. Moni sairaus tai vamma ei myöskään näy päällepäin. Ikääntyminen tuo myös omat haasteensa luonnossa liikkumiseen. Liikkumisesteiden ohella on huomioitava kuulemisen, näkemisen ja hengittämisen esteet.

## **Elimistö tarvitsee liikuttelua!**

Ihminen on luotu liikkumaan. Lihakset, luusto ja nivelet kaipaavat ponnistelua ja sydän- ja verenkiertoelimistö pumpausta. Säännöllisellä ja monipuolisella liikkumisella on merkittävä vaikutus terveyteemme ja hyvinvointiimme sekä toiminta- ja liikkumiskykyymme. Se on myös tärkeä osa omahoitoa ja jaksamista. Liikunta on lääkettä, kun sen annostelee oikein. Sopivasti annosteltuna se tuo myös hyvän olon, virkeyttä ja iloa elämään.

Luonto vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteemme ja hyvinvointiimme. Tutkimusten mukaan metsässä oleskelu laskee sydämen sykettä ja verenpainetta hyvinkin nopeasti, lihasjännitys vähenee, mieliala rentoutuu ja stressistä palautuminen nopeutuu. Luonnossa liikkuminen kehittää kestävyys- ja lihaskuntoa sekä tasapainoa.

Luonnossa voimme liikkua monipuolisesti ja edullisesti joko yksin, kaksin tai porukalla. Luonnossa keho saa liikuntaa ja mieli virkistyy!

## **Terveysliikuntasuositus luonnossa liikkuen**

Liikuntasuosituksen mukaan meidän tulisi harjoituttaa kestävyys- ja lihaskuntoa sekä liikehallintaa ja luonto tarjoaa tähän erinomaisten ympäristön.

Reipasta, lievää hengästymistä aiheuttavaa kestävyystyyppistä liikuntaa suositellaan toteutettavaksi useampana päivänä viikossa yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti rasittavampaa, hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa yhteensä 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa eli tasapainoa kohentavaa liikuntaa suositellaan harjoitettavaksi vähintään kaksi kertaa viikossa.

Luonnossa liikkuminen kävellen, juosten, soutuena, meloen, pyöräillen tai talvella hiihtäen ovat hyvää kestävyysliikuntaa. Marjastus ja sienestys taas ovat hyvää arki- ja hyötyliikuntaa kestävyysliikunnan ohella. Reippaan ja rasittavan liikunnan yhdistäminen toteutuu hyvin vaihtelevassa maastossa liikkuen vauhtia vaihdellen. Epätasaisessa ja vaihtelevassa maastossa liikkuminen kehittää hyvin tasapainoa. Lihaskuntoa kehittäminen ja toteuttaminen luonnossa on haasteellisempaa kuin kestävyysliikunnan, mutta luonnossakin voi toteuttaa kuntopiiriin hyödyntämällä portaita, mäkiä, kantoja ja kiviä.

## Oletko kokeillut metsäkuntopiiriä?

Vain mielikuvitus on rajana! Myös liikuntapuistojen ulkokuntoilulaitteita ja lasten leikkipuistojen telineitä voi hyödyntää lihasvoiman hankinnassa ja tasapainon kehittämisessä. Hyvää kestävyysliikuntaa

tarjoavat myös erilaiset puisto-, patsas- ja kulttuurikävelyt. Metsäkuntopiiri sopii kaikenikäisille sekä lapsille että aikuisille. Jokainen voi edetä oman kunnon mukaan.

**Nyt vain ylös, ulos ja liikkumaan!**

## Metsäjumppa

Tee liikkeet oman kuntosi mukaan. Yhden liikkeen tai liikesarjan jälkeen jatka matkaa kävellen tai juosten seuraavan sopivan puun kohdalle. Muista hengittää kaikkien liikkeiden aikana, sillä lihakset tarvitsevat happea jaksakseen toimia. Aloita kaikki liikkeet aina vatsalihasten nipistämisellä kohti selkäranka, jotta liike olisi mahdollisimman turvallinen selälle.

### 1. Punnerrus

Nojaa käsillä puuhun vartalo suorana, kädet noin rinnan korkeudella. Punnerra puuta vasten. Pidä keskivartalo suorana ja niska pitkänä. Toista liikettä 10 kertaa.



### 2. Kyykky

Nojaa puuhun ja astu jalat irti puusta. Laskeudu istumaan "tuolille". Pysy istumassa vain sen aikaa, että pääset turvallisesti ylös.



### 3. Vatsalle liikettä

Nojaa puuhun, jalat jalanmitan päässä puusta. Kädet voivat olla joko rinnalla tai niskan takana. Vie vastakkainen polvi ja kyynänpää kohti toisiaan. Nouse ylös ja tee toisinpäin. Toista liikettä 10 kertaa molempiin suuntiin. Toista liikesarjaa 1-3 kertaa.



Tampereen Diabetesyhdistys ry

# SYYSKOKOUS

**tiistai 20.11.2018 klo 18.00**

Tampereen Diabetesyhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2-4

**Syyskokouksessa käsitellään sääntöjen § 13 mukaiset asiat:**  
Vahvistetaan seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio  
sekä jäsenmaksun suuruus vuodelle 2019.

Yhdistyksen puheenjohtajan, Erja Korttesmaan,  
kausi päättyy ja etsimme uutta puheenjohtajaa.

Hallituksessa on lisäksi kahdeksan jäsentä, joista sääntöjen  
mukaan viisi jäsentä on erovuorossa.

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

**Kahvitarjoilu!**



**Toivotamme Sinut tervetulleeksi syyskokoukseen!**





## KANGASALA

### Kangasalan Diabeteskerho

Ryhmä on vertaistukiryhmä, jonne voivat tulla kaikki diabeteksenhoidosta kiinnostuneet tyyppin 1 ja tyyppin 2 diabeetikot sekä heidän läheisensä.

Kerho kokoontuu kuukauden 2. keskiviikko klo 17 - 18.30 JHL:n kerhotilassa, Ainontie 2. **Syksyn 2018 kokoontumiset: 12.9., 10.10. ja 14.11.** Joulukuun kerho ilmoitetaan myöhemmin. 14.11. Maailman Diabetespäivän teema-illassa vieraana Kangasalan terveyskeskuksen diabeteshoitaja, terveydenhoitaja Susanna Lehtimäki Lisätietoja Sirkka Murtojärvi p. 050 586 0749 Erja Korttesmaa p. 045 637 0210

### Äijärinki

Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai diabetisriskissä oleville miehille.

Ryhmä kokoontuu kuukauden 1. torstai kirjaston Suppa ryhmätilassa klo 17.30 - 19.00

**Syksyn 2018 kokoontumiset: 6.9., 4.10. ja 1.11.**

Joulukuun kerho ilmoitetaan myöhemmin.

Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 567 5122

Kangasalan Sanomien Seurat toimii-palstalla ilmoitetaan kerhot ja muut tapahtumat

### Yleisöluento

**Monikasvoinen diabetes, lievempiä ja vaikeampia tautimuotoja mitä niistä sairastan tai mihin minulla on riski sairastua?**

*diabeteslääkäri Atte Vadén*

Tiistaina 6.11.2018 klo 17.30-18.30

Paikka: Kangasala kirjaston Harjula-sali

Klo 17.00-17.30 yhdistyksen toiminnan esittely

### Kuhmalahden diabeteskerho

Tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyT-palstalla ja Kangasalan Sanomissa.

### Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00

**5.9.-5.12.2018**

Hinta: 45 €/14 kertaa jäsenille ja 75 €/14 kertaa ei jäsenille

Paikka: Pitkäjärven koulun kuntosali, Vatialantie 4A

**TÄYNNÄ** kysy peruutuspaikkoja!

### Asahi

Maanantaisin klo 16.00-17.00

**3.9.-8.10.2018**

Hinta: 24 €/6 kertaa jäsenille ja 28 €/6 kertaa ei jäsenille

Paikka: Huutijärven koulu, Jokioistentie 7

**Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8! Sitovat ilmoittautumiset ryhmään puh. 045 358 2505 tai [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi)**



## NOKIA

### Nokian diabeteskerho

Nokian diabeteskerho kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13.00 - 15.00 Uimahallin kerhotilassa, Välikatu 24. Kaikki diabeetikot ovat tervetulleita mukaan!

**Syksyn kokoontumiset: 11.9., 9.10, 13.11. ja 11.12.**

Lisätietoja yhdistyksen toimistolta, p. 045 358 2505

### Yleisöluento

**Tukea omahoitoon,**

järjestösuunnittelija Kati Multanen,

Diabetesliitto

Keskiviikkona 26.9. klo 18-19.00

Kerhola, Polönin sali, Souranderintie 13

Ennen luentoa klo 17.30-18.00 yhdistyksen toiminnan esittely

Tervetuloa kuuntelemaan, kysymään ja keskustelemaan!

### Kuntosaliryhmä

**21.9.-23.11.2018**

Perjantaisin klo 11.30-12.30, alkaen 21.9.

Hinta: 35 €/10 kertaa jäsenille ja 55 €/10 kertaa ei jäsenille

Paikka: Liikuntamaailma, Härkitie 2-4

Ryhmä toteutuu, jos ilmoittautuneita vähintään 8!

Sitovat ilmoittautumiset 7.9. mennessä yhdistyksen toimistoon puh. 045 358 2505 tai [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi)



## PIRKKALA

### PIRKKALAN ALAOSASTO

#### Yhteystiedot

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

### YLEISÖTILAISUUS

#### IKÄÄNTYVÄN DIABEETIKON LABORATORIOKOKKEET

**Alustus:** Vastaava diabeteshoitaja **Anneli Jylhä**, Diabetesliitosta  
**Maanantaina 10.9.2018 klo 18.00.** Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 C.  
Tervetuloa kaikki diabeetikot ja riskiryhmäläiset. Tule kuule, kysy ja opi.  
**Tilaisuuden lopussa mahdollisuus ilmaiseen kehonkoostumusmittaukseen.**

### ALAOSASTON SYYSKOKOUS

**3.10.2018 klo 18.00 Pirkkalan ABC.**  
Tervetuloa kaikki Tampereen Diabetesyhdistyksen pirkkalalaiset jäsenet. Kahvitarjoilu

### YLEISÖTILAISUUS

#### IKÄÄNTYVÄ DIABEETIKKO JA VITAMIINIT

**Alustus:** Diabetesvastaava **Heli Huhtala** Itä-Apteekki.  
**Maanantaina 8.10.2018 klo 18.00.** Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 C.  
Tervetuloa kaikki diabeetikot ja riskiryhmäläiset. Tule kuule, kysy ja opi.  
**Tilaisuuden lopussa mahdollisuus ilmaiseen kehonkoostumusmittaukseen.**

### RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

#### 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. Pääsääntöisesti klo 18.00. Kokoontumisista tiedotetaan edellisen viikon Pirkkalaisen yhdistykset toimivat palstalla.**

OMA-ryhmä kokoontuu Elokolon tiloissa osoitteessa Suupankuja 8 C.

**Syksyn ensimmäinen kokoontumien 3.9. klo 18.00 Aiheena silmät.**

**Syksyn viimeinen kokoontuminen 10.12.**  
Tiedustelut: **Matti Pirhonen, 0503202890, matti.j.pirhonen@gmail.com**



## PÄLKÄNE

### Yleisöluennot syksyllä 2018

#### Diabetes ja jalat

Yliääkäri Jorma Lahtela  
ti 18.9.2018 klo 18.00  
Paikka: Aitoon Honkala, Honkalantie 4, 36720 Aitoo

#### Ykkönen, kakkonen vai joku muu - diabetes on monta sairautta

Yliääkäri Pirjo Ilanne-Parikka  
ke 17.10.2018 klo 18.00  
Paikka: Juhlatalo Rautahovi Rautajärventie 30, 36910 Rautajärvi (Pälkäne)

#### Diabetes ja silmät

Erikoistuva silmätautien erikoislääkäri Pekko Hujanen  
ti 13.11. klo 18.00  
Paikka: Nuijantalo, Onkkaalantie 102, 36600 Pälkäne

### Pälkäneen diabeteskerho

**Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa Pälkäneen Pirtillä, Keskustie 1, Pälkäne. Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.**

### Luopioisten diabeteskerho

**Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa Yhdistysnurkassa, Keskutie 5, Luopioinen. Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.**

### LIIKUNTA

**Omatoiminen maksuton kuntosaliryhmä**  
Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

**Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00**  
**Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00**



## 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. Syksyn ensimmäinen tapaaminen to 6.9. klo 14.00. Tiedustele toimistolta, p. 045 358 2505

### Matkailukerho

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

### Perhekerho

Seuraava kokoontuminen on Superpark Särkänniemessä (Laiturikatu 5) lauantaina 6.10.2018 klo 14.00.  
Hinta: 16 €/ henkilö  
0-3 -vuotiaat ja yksi aikuinen/ perhe veloitusetta.  
Sitovat ilmoittautumiset 23.9. mennessä: kkirsi\_@hotmail.com  
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, p. 045 358 2505

## VIRKISTYSPÄIVÄ AIKUISILLE

Lauantaina 29.9.2018 klo 12.30-16.00  
Varalan Urheiluopistolla (Varalankatu 36)

### Ohjelma:

klo 12.30 kokoontuminen Varalan aulassa

klo 13.00 pelit ja leikit ulkona

klo 14.00 pallojumppa tai vesijumppa

klo 15.00 rentoutus

TAPAHTUMAAN VOI TULLA YKSIN TAI KAVERIN KANSSA!

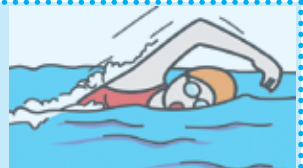
Tilaisuus on maksuton.

Sitovat ilmoittautumiset 9.9. mennessä yhdistyksen toimistoon

tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505

## Erityisuimakortti

Erityisuimakortti on tarkoitettu tamperelaisille eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille edistämään omaehtoista uintiharrastusta.



Korttia myydään liikuntapalveluista, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere, (Ratinnan stadion). Kortti on henkilökohtainen ja se myönnetään liikuntajohtajan päätöksellä. Erityisuimakortin saa joko nimetyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalla todistuksella merkittävästä haitasta. Diabeetikoilla Kela-kortin kääntöpuolella on tunnus 103 tai 215.

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

Vuosikortin hinta on 130 € ja puolen vuoden kortin 65 €.



## Tampere LIIKUNTARYHMÄT

### MAANANTAI

#### Tuolijumppa

Maanantaisin klo 14.00 (45 min/ kerta)

Alkaen 3.9.2018

Hinta: 4 €/kerta jäsenille ja 6 €/kerta ei jäsenille

Paikka: Diabetesyhdistyksen toimitilat, Lähteenkatu 2-4

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

### Vesijumppa -TÄYNNÄ

Maanantaisin klo 17.30-18.15 (45 min/kerta)

Alkaen 27.8.2018

Hinta: 80 €/15 kertaa jäsenille ja 130 €/15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

### KESKIVIikko

#### Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00

29.8.-10.10. ja 24.10-5.12

Hinta: 45 €/14 kertaa jäsenille ja 75 €/14 kertaa ei jäsenille

Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2 kerros  
Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

#### Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 17.45-18.45

19.9.-21.11.2018

Hinta: 35 €/ 10 kertaa jäsenille ja 55 €/ 10 kertaa ei jäsenille

Paikka: Liikuntamaailma, Yliopistonkatu 58 b

### Vesijumppa

Keskiviikkoisin klo 18.30-19.15 (45 min/ kerta),  
EI SAUNAA!

Alkaen 29.8.2018

Hinta: 80 €/15 kertaa jäsenille ja 130 €/15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

### TORSTAI

#### Vesijumppa

Torstaisin klo 11.00-11.45

30.8-11.10 ja 25.10-29.11

Hinta: 75 €/13 kertaa jäsenille ja 135 €/13 kertaa ei jäsenille

Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2 kerros

Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

### Vesijumppa

Torstaisin klo 14.00-14.45 (45 min/ kerta)

Alkaen 30.8.2018

Hinta: 80 €/15 kertaa jäsenille ja 130 €/15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8!

Sitovat ilmoittautumiset kaikkiin ryhmiin puh.

045 358 2505 tai

tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

Osallistumismaksua ei palauteta!

## Luennot



Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yhdessä Tampereen seudun työväenopiston kanssa seuraavat luennot

### Diabetes ja sydän

*dosentti Saila Vikman, Sydänsairaala*

Ajankohta: Ti 18.9.2018 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä mukana myös Tampereen Sydän-yhdistys ry

### Unen vaikutus terveytemme

*sairaanhoitaja, uniteknikko Samuli Välimäki,*

*Oivauni Uniklinikka*

Ajankohta: Ti 9.10.2018 klo 18-19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä mukana Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry

### Ykkönen vai kakkonen vai joku muu? - Diabetes on ryhmä erilaisia sairauksia

*LT Pirjo Ilanne-Parikka, Diabetesliitto*

Ajankohta: Ti 13.11.2018 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio



Yleisöluennoille on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia!

**Tervetuloa!**

## Yleisöluento Tesomalla

### Monikasvoinen diabetes

Ajankohta: ti 25.9. klo 18-19.00

Paikka: Tesoman hyvinvointikeskus, Tesomankatu 4 A, 1. kerros

- **Lievempiä ja vaikeampia tautimuotoja**  
- **Mitä niistä sairastan tai mihin minulla on riski sairastua?**

vastaava lääkäri, diabeteslääkäri Atte Vadén,  
Oma Lääkärisi Tesoma

## Ryhmät



### Perhekerho

Lisätietoja voi kysyä:

Kirsi Miettinen, kkirsi\_@hotmail.com

Perhekerhon Facebook-ryhmään pääset tästä

Perhekerho toimii myös Facebookissa:

Tampereen Diabetesyhdistyksen Perhekerho

### Minä voin hyvin

#### - yhdessä me voimme tosi hyvin

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Hyvinvointi on mielen hyvinvointia. Seikat, jotka siihen vaikuttavat, ovat yhdessä suuressa möykässä, jotka pitää purkaa varovasti osiin. Pienien osien ymmärtäminen on helpompaa, mutta muutos tapahtuu hitaasti; Jos pitää onkea vedessä koko ajan, joskus saa kalan. Tervetuloa nykyiset ja uudet! **Ensi tapaaminen on maanantaina 3.9.2018 klo 12.00. Jokainen tulee sellaisena kuin on.**  
T. Klaus Lönnström, tukija ja tuettava.

### 50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabeteskonkari, tervetuloa mukaan! **Syksyn kokoontumiset tiistaisin 11.9., 9.10. ja 13.11. klo 18.00**

### Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille. **Seuraavat kokoontumiset torstaisin 27.9., 25.10. ja 22.11. klo 14.00.**

### Kakkostyyppin tukiryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Kakkostyyppin vertaistukiryhmä on avoin miehille ja naisille, kauan sairastaneille sekä vasta diabetestaipaleen alussa oleville. **Seuraavat kokoontumiset torstaisin 6.9., 4.10., 1.11. ja 13.12. klo 17.00**

### Diabeetikolasten ISOVANHEMPIEN ryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!

Tiedustelut Eeva Autio, p. 050 360 3101.

**Syksyn tapaamiset torstaisin 6.9., 4.10., 8.11. ja 13.12. klo 16.00**

### VERTULI

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Kysy lisää toimistolta, p. 040 350 9606 tai outi.viljanen@tampereendiabetesyhdistys.fi

**Seuraavat kokoontumiset torstaisin 27.9., 25.10. ja 29.11. klo 17.00**

### Äitien ryhmä

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

Tiedustelut: Roosa Haapajoki, p. 050 512 4809 tai roosa.haapajoki@tampere.fi

### ITE-ryhmä Kurittomat

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Vertaistukiryhmä tyyppin 2 diabeetikoille ja riskiryhmäläisille.

### Aikuisten liikuntatapahtuma

29.6. klo 12.30-16.00

Lisätietoja ryhmistä saat yhdistyksestä: [tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi) tai 045 358 2505



## Jalkojenhoitaja *Leena Kakko* on siirtynyt kokoaikaisesti Lähteenkadulle.

Tervetuloa vanhat tutut ja uudet asiakkaat!

### Palvelut:

- diabetesta sairastavien jalkojen hoito
- reumatauteja sairastavien jalkojen hoito
- iho-ongelmat: kovettumat, känsät, syyliät yms.
- jalkojen virheasentojen tutkiminen
- nivelten mobilisointi
- varvasortoosit ja kevennykset
- omahoidon ohjaus
- lahjakortit

### Hinta:

diabetesyhdistyksen jäsenille 45 e ja muille 50 e

### Ajanvaraus:

ma-pe klo 8-17.00  
numerosta 045 104 3155

**Kaikki ovat terve-  
tulleita vastaanot-  
to Askeliaan!**

**[www.askelia.fi](http://www.askelia.fi)**



## Hetki kukkien parissa!

*Nyt on oiva mahdollisuus päästä tutustumaan kukkien maailmaan ja kokemaan tekemisen iloa oman sidontatyön kautta.*

Ryhmässä jokainen saa tehdä itselleen kauniin kukka-asetelman ohjatusti kotiin vietäväksi. Ohjauksesta vastaa floristi Marja Forsman.

**Torstaina 11.10.2018 klo 17.00-18.30**

Paikka: Yhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Hinta 20,00 e (materiaalikustannukset)

Sitovat ilmoittautumiset 1.10.2018 mennessä yhdistyksen toimistoon puh. 045 358 2505 tai [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi)

Mukaan mahtuu 12 henkilöä!



## RETKI HEUREKAAN Aivot narikassa! -näyttely

Lokakuussa avautuu tiedekeskus Heurekassa aivoterveysnäyttely, joka on Aivoliiton ja Heureka-yhteistyön tulos. Näyttelyn ajatuksena on, että pidetään yhdessä huolta mukana kuljetettavista "ryhmän aivoista" ja tehdään asioita porukalla. Näyttely kierretään enintään viiden hengen ryhmissä. Näyttelyssä painotetaan liikkumista, rentoutumista ja uusien taitojen oppimista. Näyttelyssä soitetaan, tanssitaan ja syödään yhdessä. Näyttely on suunnattu kaikenikäisille.

### Keskiviikkona 31.10.2018

Lähtö kello 9.00 Viinikan kirkolta, näyttely klo 11-15.00

Lounas on omakustanteinen. Tiederaivintolan lounasbuffet 12,00 € ja keitto- ja salaattilounas 9,90 €.

Paluu Heurekasta klo 15.15.

Hinta: 30 €

Retki toteutuu, mikäli osallistujia vähintään 25.

Ilmoittautumiset 1.10. mennessä yhdistyksen toimistoon [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi) tai puh. 045 358 2505.

## DIABETESTAPAHTUMA TESOMAN HYVINVOINTIKESKUKSESSA

(Tesomankatu 4 A, 1. kerros)

**Tiistaina 25.9. klo 14-19.00**

klo 14-18.00 verensokerinmittausta ja vinkejä ruokavalintoihin

klo 18-19.00 yleisöluento

Monikasvoinen diabetes

- Lievempiä ja vaikeampia tautimuotoja

- Mitä niistä sairastan tai mihin minulla on riski sairastua?

vastaava lääkäri, diabeteslääkäri Atte Vadén,

Oma lääkärisi Tesoma

## AVOIMET OVET TAMPEREEN PÄIVÄNÄ

yhdistyksen toimistolla, Lähteenkatu 2-4

**Maanantaina 1.10. klo 9-14.00**

Mahdollisuus mittauksiin:

Verensokerinmittaus, maksuton

Sokerihemoglobiini HbA1c 15 € / mittaus

Kehonkoostumusmittaus 10 € / mittaus

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan!

## AVOIMET OVET MAAILMAN DIABETES- PÄIVÄNÄ

yhdistyksen toimistolla, Lähteenkatu 2-4

**Maanantaina 14.11. klo 9-14.00**

Mahdollisuus mittauksiin:

Verensokerinmittaus, maksuton

Sokerihemoglobiini HbA1c 15 € / mittaus

Kehonkoostumusmittaus 10 € / mittaus

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan!

Yhdistys on mukana seuraavissa Tampereen kaupungin pop up -tapahtumissa:

### KOILLISKESKUS

Pe 7.9. klo 12-15 kirjasto ja

monitoimisalio Kivi

### LIELAHTIKESKUS

TO 20.9. klo 10-14

### HYVINVOINTIKESKUS HERVANTA

PE 28.9. klo 10-13

### TESOMAN HYVINVOINTIKESKUS

TI 2.10. klo 10-14

### JOULUKAHVIT

Tiistaina 18.12. klo 13-18.00



## Tule seikkailemaan **Varalan Flowparkkiin!**

**Lauantaina 6.10.2018 klo 13.00**

Matala-rata on 4 vuodesta ylöspäin. Aikuisten radoilla ikäraja on 7 vuotta. Vihreällä ja sinisellä radalla pituusvaatimus 120 cm. Punaisella ja mustalla radalla pituusvaatimus 150 cm.

Alle 10-vuotiailla on oltava aikuinen mukana seikkailuradalla. 10-13-vuotiailla aikuisen oltava valvomassa vähintään maasta käsin. Alle 18-vuotiaita huoltajan on hyväksyttävä turvallisuusmääräykset sekä annettava suostumuksensa alaikäisen lapsen seikkailuun. Hanskojen hinta 3 euroa/ kpl.

Opistolle pääsee autolla, mutta parkkipaikkoja on niukasti. Suosittelemme linja-auton käyttöä. Linja-auto nro 25 pysähtyy opiston viereen.

**Tervetuloa seikkailemaan niin lapset kuin aikuiset!**

Hinta: jäsenille 13 €/henkilö ja muille 26 €/henkilö

Sitovat ilmoittautumiset 11.9. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi



# Suola ja verenpaine

**M**onet ovat viettäneet kesää grillailun merkeissä. On syöty suolaisempaa ja rasvaisempaa ruokaa kuin muutoin ihan tuohon ruuanlaittopaankin liittyen. Lisäksi kesäkuumalla hikoillessa suolan hävikki lisääntyy, ja tulee ihan fysiologistakin suolannälkää, jota on kohtuuden rajoissa hyväkin totella.

Ruokasuola eli natriumkloridi hajoaa kehossa kloori- ja natriumioneiksi. Jos veressä on enemmän natriumia kuin ympäröivissä soluissa, virtaa vereen lisää nestettä. Veren tilavuus kasvaa ja verenpaine nousee. Elimistö pyrkii kuitenkin säätelemään natriumin määrää. Ylimääräinen natrium poistuu virtsan mukana. Suolalle herkkillä ihmisillä tämä säätelymekanismi ei kuitenkaan pysty korjaamaan tilannetta riittävästi vaan verenpaine nousee.

Suosittelava määrä suolaa myös terveillä henkilöillä on alle viisi grammaa päivässä. Suomalaisten päivittäinen suolan saanti on yhä liian korkea, naisilla noin seitsemän grammaa ja miehillä yhdeksän grammaa päivässä.

## Miten suola vaikuttaa verenpaineeseen?

Ruuan suolan vaikutus verenpaineeseen on hyvin yksilöllistä. Osalla isokaan suolalasti ei nosta paineita juurikaan, toisilla taas paineet nousevat herkästi ja toisaalta suolan rajoittaminen voi olla verenpainelääkkeitä tehokkaampi konsti laskea verenpainetta näillä henkilöillä. Suolarajoitus tehostaa merkittävästi yleisimpien verenpainelääkkeiden, ACE-estäjä ja ATR-salpaaja -verenpainelääkkeiden tehoa. Verenpainelääkkeitä käyttää Suomen aikuisväestöstä noin 15 % eli yli puoli miljoonaa ihmistä.



Vajaa teelusikallinen suolaa vuorokaudessa riittää

Syyt suolan vaikutuksesta verenpaineeseen ovat ilmeisesti geneettisiä, mutta niitä ei tunneta tarkasti. Arviolta 30-50 % kohonneesta verenpaineesta kärsivistä on suolalle erityisen herkkiä. Heidän munuaisensa eivät kykene erittämään suolaa virtsaan munuaisten kautta tehokkaasti ja nopeasti. Suolaherkkiä ovat tyypillisesti metabolisesta oireyhtymästä kärsivät, iäkkäät, lihavat ja afroamerikkalaiset.

Suolalla on kuitenkin selvä yhteys kohonneeseen verenpaineeseen myös tavallisen aineenvaihdunnan omaavilla; Yhteisöissä, esimerkiksi eräissä Amazonin intiaaniheimoissa, joissa suolaa syödään vähän, verenpainetautiä podetaan hyvin vähän. Sitä vastoin länsimaisessa väestössä verenpainetautien ollessa koholla suolan vähentäminen viidellä grammalla laskee systolista verenpainetta eli yläpainetta noin viisi elohopeamillimetriä. Verenpaineen ollessa normaali laskee neljän gramman vähennys päivittäisessä suolalastissa vastaavasti systolista verenpainetta kaksi elohopeamillimetriä. Diastoliseen verenpaineeseen eli alapaineeseen vaikutus on noin puolet vähemmän sekä verenpainepotilailla että normaalipaineisilla. Viiden gramman ero päivittäisessä suolan käytössä lisää aivohalvauksen vaaraa lähes neljänneksellä. Runsas suolan käyttö lisää aivoinfarktin aiheuttamaa kuoleman riskiä yli kaksinkertaiseksi.



## Suolarajoitus hoitaa munuaisia ja sydäntä

Munuaisten vajaatoiminnan ehkäisyyn yksi keskeinen kulmakivi on kohonneen verenpaineen ehkäisy ja tehokas hoito. Suolarajoituksella voidaan lääkkeiden lisäksi merkittävästi vähentää valkuaisen määrää virtsassa (albuminuria ja proteiuria).

Runsas suolan käyttö lisää sydämen vajaatoiminnan riskiä paksuunnuttamalla sydämen vasemman kammion seinämää. Vasemman kammion seinämän paksuuntuminen on tavallinen sydämen vajaatoiminnan syy ja myös keskeinen sydäninfarktin riskitekijä. Verenpaine on keskeinen vaikutuksen välittäjä.

## Mitä tutkimukset kertovat?

Diabeetikkoja erillisenä ryhmänä on tutkittu, mutta tutkimukset ovat tältä osin valitettavasti vasta alustavia ja osin ristiriitaisiakin. Suomalaisessa FinnDiane-tutkimuksessa havaittiin, että tyyppin 1 diabeetikoilla liian alhainen suolan saanti lisää kuolleisuutta ja dialyysiin joutumista. Toisaalta myös eniten suolaa saaneilla oli lisääntynyt kuoleman vaara. Suomalais-tutkijat viittaavat koe-eläinmalliin, jossa suolan rajoittaminen lisää ateroskleroosia eli suonien kalkkeutumista ja siten aivoinfarktin, sydäninfarktin ja alaraajojen aso-taudin riskiä. Lisäksi suolan vähentäminen lisää RAA-järjestelmän aktiivisuutta munuaisissa.

Australialaisessa tutkimuksessa havaittiin tyyppin 2 diabeetikoiden väestötutkimuksessa alhaisen suolan saannin lisäävän sydäntauti- ja kokonaiskuolleisuuden riskiä. Isossa Satunnaistetussa RENAAL-tutkimuksessa havaittiin, että vähiten suolaa käyttäneillä tyyppin 2 diabeetikoilla oli vähiten munuaisten toiminnan heikkenemistä ja sydän- ja verisuontautitapahtumia. Munuaistentoiminnan heikkenemisen riski väheni yli 50 % vähiten suolaa käyttävillä ja yllättäen sydämen vajaatoiminnan vuoksi sairaalaan joutuminen väheni pe-

räti 62 %. Vaikutus todettiin niillä, joilla oli verenpainelääkkeenä ATR-salpaaja, mutta ei kalsiumsalpaajaa käyttäneillä.

Verenpainetta kohottavat myös muut tekijät, kuten liikapaino, tupakointi, e-pillereiden ja muiden hormonivalmisteiden käyttö, runsas alkoholinkäyttö ja stressi. Kohtuus lienee valttia suolan saannissakin elämässä, diabeetikoillekin.

*Elina Pimiä,*  
sisätautien ja  
endokrinologian  
erikoislääkäri,  
diabeteksen hoidon  
erityispätevyys



## Tuo verenpainemittarisi huoltoon

**Tuo nyt Omron-verenpainemittarisi tarkistettavaksi ja kalibroitavaksi. Toimita mittarisi yhdistyksen toimistolle 11.10. mennessä. Mittarit lähetetään tarkistettavaksi lääkinnällisiä 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 40 € ja se maksetaan mittarin tuonnin yhteydessä. Tarkistetun mittarin voit hakea 29.10 lähien. Muiden kuin Omron-mittareiden tarkistus ei ole tällä kertaa mahdollista.



# KROONISEN KIVUN KESYTTÄMINEN

Jokaisen meidän elämässä on aina silloin tällöin jonkinasteista kipua niin fyysisesti kuin henkisesti. Akuutilla kivulla on tärkeä viesti siitä, mikä saattaa olla meille vaarallista tai vaatii välitöntä huomiota.

Jatkuvan kroonistuneen kivun kanssa eläminen on kuitenkin iso elämänlaatua haittaava ongelma. Miksi kipu sitten kroonistuu? Sitä ei varmuudella tiedetä. Tutkimusmaailmassa on puhuttu paljon aivojen muovautuvuudesta. Se toimii myös kroonisessa kivussa, sillä normaaliaivoista tulee kipuaivot. On todettu, että kroonisesta kivusta kärsivillä muun muassa aivojen harmaan aineen määrä vähenee. Aivojen tietyt osat voivat surkastua pysyvästi. Kun kipu kestää kauan, siitä tulee sairaus. Mahdollisuus muutokseen on aivojen uudelleen koulutus.

Neuropaattinen kipu johtuu hermojen vaurioitumisesta tai niiden toiminnan muuttumisesta. Nykyisin tutkijat epäilevät, että kyseessä on keskushermoston tulehdustila. Keskushermostossa vapautuu välittäjäaineita, jotka aiheuttavat kipuoireita. Tutkimuksissa on todettu, että kroonisesta kivusta kärsivien elimistö tuottaa tavallista vähemmän mielihyvää ilmentävää endorfiinia. Kipu ei enää varoita mistään, vaan vaurioituneet hermosäikeet menevät sekaisin ja lähettelevät väärää viestejä keskushermostoon. Usein taust-

talla voi olla kudosvaurio, esimerkiksi onnettomuuden aiheuttavat vauriot tai iso leikkaus. Toisaalta neuropaattista kipua aiheuttavat myös tietyt hermoja tuhoavat sairaudet tai lääkkeet. Näistä esimerkkeinä diabetes, ms-tauti, kemoterapia ja alkoholismi.

Kuntoutuksellisesti oleellista on se, millaisen merkityksen me kivulle annamme ja millä keinoin me voimme vaikuttaa sen ilmenemiseen. Aivoissa kivun ja mielihyvän kokemiseen aivoalueet ovat samat. Jos kipua ei voida muuttaa, niin lisääntyvät mielihyvän kokemukset muuttavat koettua kipua sekä hormonaalista toimintaa. Silloin myös kivun jatkuva tarkkailu vähenee ja huomio kiinnittyy enemmän hyvän olon tuntemuksiin.

Kipukuntoutuksessa periaate on sama kuin lihasten treenaamisessa: toistat mielikuvissa erilaisia harjoituksia, aivopunnerruksia. Opettele hallitsemaan aivotoimintaasi ajatusten voimalla. Välillä kasvatat mielessäsi nuotion liekkiä, välillä yrität saada sen sammumaan. Voit keskittää ajatuksiasi uudelleen ja hakea oikeat keinot hallita tulta. Toimintakykyyn voidaan vaikuttaa lisäksi aina muutamalla perusasialla: hengityksellä, mielikuvilla sekä kehon toimintaa aktivoivilla tai rauhoittavilla mikroliikkeillä. Vaikuttavuus muodostuu siitä, että nämä edellä mainitut tekijät tapahtuvat samanaikaisesti.

*Mikko Patovirta*  
Fysioterapeutti, TtM- opiskelija  
Bodymind Oy



# KIPURYHMÄ

18.9.-23.10.2018

Kivun kesyttäjät- fysioterapiaryhmä on suunnattu erityisesti pitkittyneen kivun kanssa eläville. Tavoitteena on löytää uudenlaisia kivunhallintakeinoja sekä oppia vaihtoehtoisia keinoja olla ja liikkua. Harjoittelu sisältää liike- ja mielikuvaharjoitteita sekä tietoisuutta vahvistavia hengitystä. Niiden avulla voidaan vaikuttaa kipujen lieventymiseen, toimintakyvyn edistymiseen sekä positiivisten tunnekokemusten

lisäämiseen itselle toimivien kivunhallintakeinojen löytymiseksi.

## Tiistaisin klo 17.30-18.45 alkaen 18.9

Paikka: yhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4  
Ohjaajina: fysioterapeutti Mikko Patovirta ja fysioterapeutti Annika Uutela  
Hinta: jäsenille 60 €/ 6 kertaa ja ei jäsenille 90 €/ 6 kertaa

Sitovat ilmoittautumiset 10.9. mennessä yhdistyksen toimistoon puh. 045 358 2505 tai [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi)

## Hölkä-liivillä vaihtelua ja monipuolisuutta kuntoiluun!

**Hölkä-liivi on uusi kotimainen miehille ja naisille suunnattu liikuntaväline, jota voi käyttää kävellessä tai juostessa. Hölkä-liivin liiviosaa voi käyttää myös pelkästään ryhdin tukemiseen liikkueissa tai työskennellessä päätteellä.**

Hölkä-liivin käyttö parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä lisää energiankulutusta, koska se aktivoi niska-hartiaseudun lihaksistoa elastisten vastusnauhojen avulla mukaillen käsien luonnollista liikettä. Myös selän ja keskivartalon lihakset aktivoituvat liiviä käytettäessä. Liivi tukee lenkkeilijän oikeaa asentoa ja ryhtiä työntämällä olkapäitä kevyesti taaksepäin. Mitä suurempi ja tehokkaampi käsien liike kuntoillessa on sitä paremman kokonaisvaikutuksen Hölkä-liivillä saavuttaa.

Hölkä-liivi avaa rintakehää ohjaamalla olkapäitä kevyesti taaksepäin ja laskemalla hartioita alas jolloin on myös helpompi hengittää etenkin juostessa.

Koska liivi tukee ryhtiä ja hartiarenskaan lihaksia sekä vahvistaa olkavaren ja hartiarenskaan lihaksia, se toimii hyvin sekä niska-hartiaseudun että olkapään ongelmista kärsivien kuntoutuksen tukena. Hölkä-liivitreeni on myös hyvä vaihtoehto sauvakävelyn tilalle silloin, kun sauvan isku maahan aiheuttaa kipua niska-hartiaseudussa tai hartiarenskaan alueella. Liiviä käytettäessä ei tule iskua vaan vastuskuminauhat joustavat ja myötäilevät käden normaalia liikettä. Liivi sopii



hyvin myös niille, jotka eivät pidä sauvakävelystä, mutta haluavat tehoa kävelyyn tai juoksuun.

Hölkä-liivi koostuu päälle puettavasta liivistä, kynnärpäihin asetettavista kynnärpannoista ja vastusnauhoista. Vastusnauhoja on eri vahvuuksilla, joita voi helposti vaihtaa oman mieltymyksensä mukaan. Nauhat ovat magneettipikalukoilla kiinni kynnärpannoissa, joten esimerkiksi äkinäisessä liikkeessä kuten esimerkiksi kaatumistilanteissa vastusnauhat irtoavat helposti itsestään.

Lisätieto: [www.holkka.fi](http://www.holkka.fi)

**Tervetuloa testaamaan Hölkä-liiviä!**

**Torstaina 13.9.2018 klo 17-18.00**

Lähtö: yhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Sitovat ilmoittautumiset 10.9.2018 mennessä yhdistyksen toimistoon puh. 045 358 2505 tai [tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi)  
Ilmoittautumisen yhteydessä kerro kokosi XS, S, M, L, XL tai XXL.



# Tampereen Diabetesyhdistys ry

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



## Puheenjohtaja

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

## Hallitus 2018

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

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

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

Elina Pimiä (Tampere)  
elina.pimia@gmail.com

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

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

Taru Taylor (Tampere)

Seija Tuori (Nokia)  
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 106 €

## Mittausten hinnat 2018

- 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 22 € / 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 Diabetes-  
yhdistys ry:n jäsenlehti,  
joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

## Taitto ja paino:

PK-paino Oy

**Painosmäärä:** 4200 kpl

**Kannen kuva:** Pia Nykänen