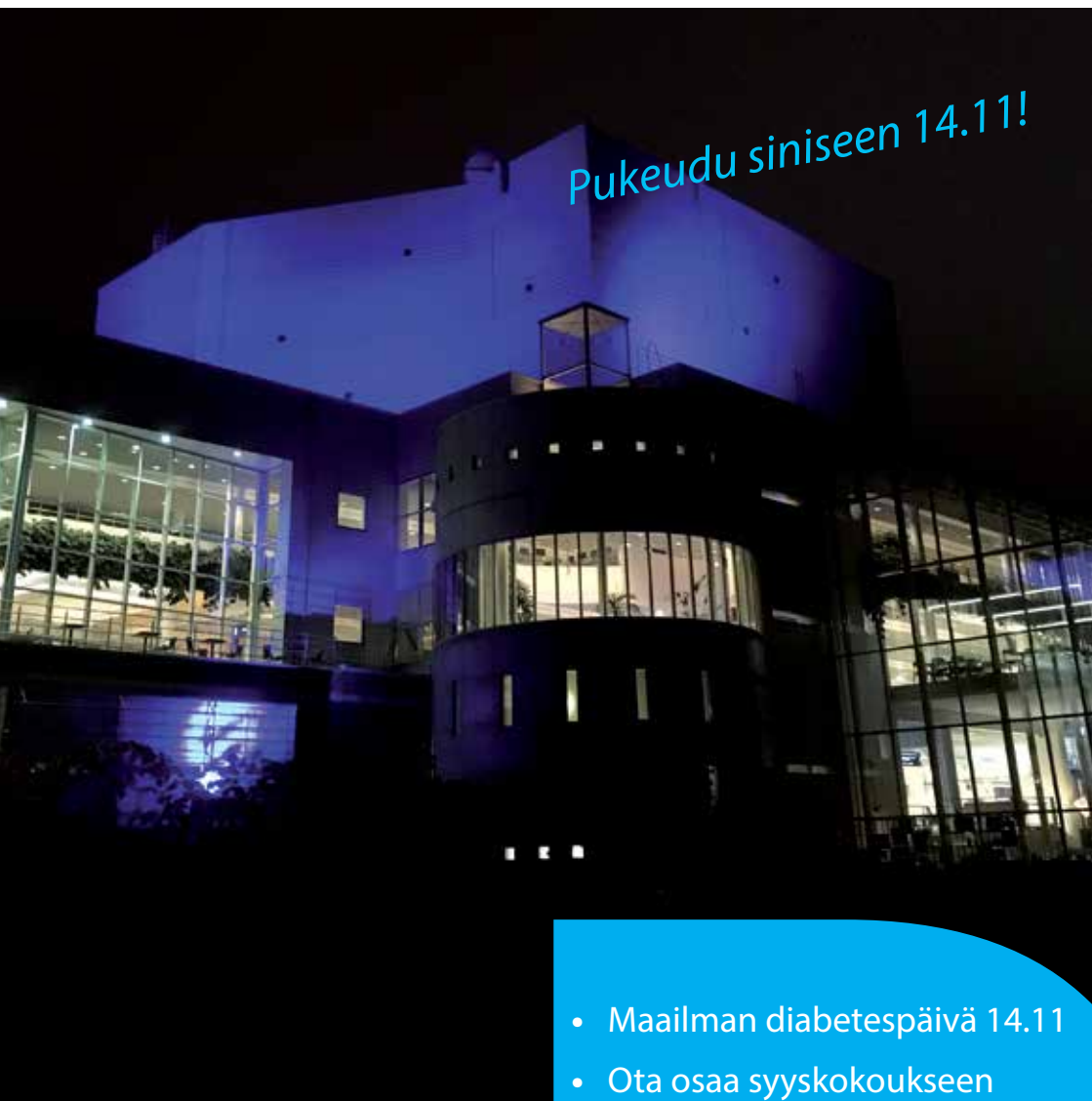


Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

4 | 2018

Pukeudu siniseen 14.11!



- Maailman diabetespäivä 14.11
- Ota osaa 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:

F119 4510 0010 0432 19

BIC-koodi: ITELFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

Myös yrityksi 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 €.



Yhdistyksen perinteiset

joulukahvit

tiistaina 18.12.2018 klo 13.00-18.00

yhdistyksen toimitiloissa.

Tule viettämään kiireetön hetki kahvikupin ääressä ja tekemään ostoksia pukinkonttiin.

Pääkirjoitus

Yhdistyksemme toiminta diabeetikoiden hyvinvoinnin hyväksi on jatkunut jo 66 vuotta. Olemme kasvaneet pienestä yhdistyksestä noin 3500 jäsenen yhdistykseksi. Toimialueeseemme kuuluu Tampereen lisäksi Pirkkala, Kangasala, Pälkäne ja uusimpana Nokia.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous on tiistaina 20.11. klo 18.00 yhdistyksen tiloissa. Kokouksessa jäsenillä on mahdollisuus vaikuttaa oman yhdistyksen toimintaan ja sen kehittämiseen sekä olla mukana valitsemassa henkilöitä, jotka päättävät yhdistyksen asioista. Yhdistyksen puheenjohtajan kausi päättyy ja etsimme uutta puheenjohtajaa. Puheenjohtaja on yhdistyksen toiminnan kannalta välttämätön. Lisäksi hallitukseen tarvitaan aktiivisia jäseniä erovuorossa olevien tilalle. Oletko sinä kiinnostunut työskentelemään hallituksessa? Tule vaikuttamaan ja päättämään!

Yhdistyksemme hallituksessa mietimme, kuinka tavoittaisimme yhdistyksen jäsenet ja heidän läheisensä sekä löytäisimme kiinnostavia toimintamuotoja. Suositujen yleisöluentojen lisäksi yksi tärkeimmistä toimintamuodoistamme on vertaistukitoiminta. Vertaistukitoiminnan mahdollistaa lukuisat vapaaehtoiset. Yhdistyksen toimialueella kokoontuu erilaisin teemoin noin 20 vertaistukiryhmää. Liikunta on myös yksi tärkeä vertaistuen muoto. Liikuntaryhmiä järjestetään, ja uusia ideoita kehitellään vaihtelevalla menestyksellä. Joskus riittävästi osallistujia ei saada ja ryhmät peruuntuvat.

Meiltä kysytään usein, mitä saan jäsenenä. Miksi minun kannattaa liittyä jäseneksi? Tietoa, tukea ja toimintaa – sitä yhdistys tarjoaa jäsenilleen. Vertaistukitoiminnan ja yleisötulaisuuksien lisäksi yhdistyksen tehtävänä on auttaa diabeetikoita saamaan hyvää hoitoa ja valvoa diabeetikoiden etuja. Yhdistys on säännöllisesti yhteydessä toimialueensa päättäjiin. Kesäkuussa yhdistys oli yhteydessä Kangasalan terveyskeskukseen diabeetikoiden silmänpohjien seulontakuvausten maksun poistamiseksi ja kuvausten järjestämiseksi myös Luopioisten



Puheenjohtaja Erja Kortesmaa ja toiminnanjohtaja Pia Nykänen

terveysasemalla. Syyskuussa lähestyimme kirjeellä Tampereen valtuutettuja ja virkamiehiä ja toimme esiin huolemme hoitotarvikejakelun kriteerien tiukentamisesta. Aiemmin olemme olleet vaikuttamassa mm. diabeteshoitajien, jalkaterapeuttien, ravitsemusterapeuttien sekä psykologin toimien perustamiseen Tampereelle.

Tarjoamme tilat edulliselle vastaanottotoiminnalle. Diabeteshoitajan vastaanotolle jäsen voi tulla veloitusetta ja kokeneiden lääkäreidemme taksat ovat verraten edulliset. Myös toimistomaksut, jalkojenhoitajan vastaanotto sekä liikuntaryhmät ovat huomattavasti edullisemmat jäsenille kuin muille.

Toimintaympäristömme muuttuu ja yhdistystoiminta elää voimakkaassa murroksessa tällä hetkellä. Kysymyksiä taitaa olla enemmän kuin vastuksia. Miten turvata yhdistyksen asema soite-uudistuksessa? Miten yhdistyksen rahoitus tulevaisuudessa järjestetään? Miten yhdistystoiminta koettaisiin kiinnostavaksi ja innostavaksi? Mistä löytyisi vapaaehtoisia ja miten heidät saisi sitoutumaan toimintaan? Entä mistä löytyisi nuoria mukaan toimintaan? Onko yhdistyksellä heille edes sopivaa toimintaa? Onko perinteinen yhdistystoiminta tullut tiensä päähän? Näillä mielteillä kohti tulevaa.

Kiitos kuluneesta vuodesta ja hyvää tulevaa vuotta!



Turvotus pois ja veri kiertämään

Markkinointipäällikkö Sini Sorainen, Respecta Oy

Diabeetikoille syntyy jalkavammoja herkemmin kuin muille, siksi jalkojen terveydestä kannattaa huolehtia erityisen hyvin. Syynä jalkaongelmiin ovat diabeteksen aiheuttamat lisäsairaudet: hermostomuutokset, verisuonimuutokset ja sidekudoksen muutokset. Lisäksi korkea verensokeritaso lisää tulehdusriskiä. Jalkaongelmien hoidossa ehkäisy on kaikkein tärkeintä ja myös tehokkainta.

Huolellisen tarkkailun ja ihon oma-hoidon lisäksi kompressio- eli tukisukista voi olla apua jalkojen verenkierron tukemisessa. "Kompressiosukat edistävät verenkiertoa ja auttavat ehkäisemään verenkierto-ongelmia jaloissa. Jalkojen turvotus ja väsymys voivat olla myös merkki jostain vakavammasta, esimerkiksi sydänongelmista. Joten jos jalat tuntuvat erityisen turvonneilta ja kömpelöiltä, vaivan syyt kannattaa selvittää", kertoo jalkaterapeutti Sanna Tukiainen Respectasta.

Pyörö- vai laakakudotut?

Lääkinnälliset tukisukat on tehty joko pyörö- tai laakakudoksesta. "Pyörökudotettu sukka on yhtenäinen neulos eikä siihen tule saumoja lainkaan. Pyörökudotun sukan riskikohta on nilkka, johon voi painua vekki. Laakakudotettu sukka on taas kudottu kankaaksi ja ommeltu muotoon.

Laakakudos on jäykempää, jolloin se ei painu ihon poimuihin ja saattaa olla turvallisempi saumoista huolimatta. Myös alussukkaa voidaan käyttää ehkäisemään ihoärsytyksiä" kertoo jalkaterapeutti Sanna Tukiainen.

Tukisukat jaetaan luokkiin kompression eli puristuksen mukaan. Luokka 1 on kevyin ja sopii väsyneille jaloille. Luokka 2 on yleisin luokka, ja sitä käytetään esimerkiksi suonikohjuihin, raskauden aiheuttamaan turvotukseen tai ruusun tai säärihaavan hoitoon. Luokat 3–4 ovat harvinaisempia ja sopivat massiiviseen turvotukseen ja tiettyjen, vaikeiden sairauksien hoitoon.

Hyvä tukisukka on oikein mitoitettu

Sanna Tukiaisen mukaan hyvä tukisukka on aina hyvin mitoitettu omien mittojen mukaan. "Laadukasta sukkaa ei hoksaa

päältä päin. Jos vertaa lentosukkaa ja tukisukkaa, neulosten ulkonäössä ei ole eroa. 2. puristusluokan erottaa 1. luokan materiaalista kokeilemalla, neulos tuntuu topakammalta. Lääkinnällisessä hoitosukassa ei ole kiristävää resoria, vaan se kuuluu neulokseen.”

Jos jalat tuntuvat väsyneiltä ja turvonneilta, sukan käytölle ei ole rajoitetta tai esettä. ”Kannattaa kokeilla, olisiko 1. puristusluokan sukista apua. Tärkeintä on, että sukka on mitoitettu oikein. Mitat otetaan mielellään aamulla tai kun turvotus on vähäisintä. Lentosukkaa en suosittele, koska niitä ei ole mitoitettu omien mittojen mukaan.”

Diabeetikko voi saada tukisukkien hankintaan maksusitoumuksen. Asiasta kannattaa jutella oman diabeteshoitajan kanssa. ”Meille Respectaan saa tulla ilman lääkärin tai hoitajan lähetettä tai suositusta, oma tuntemus riittää. Asiantuntija tutkii jalkojen kunnan ja arvioi tukisukkien ja muiden apuvälineiden tarpeen ja lähettää tarvittaessa jatkotutkimuksiin. Arviointikäynnillä katsotaan myös toimintakykyä, esimer-

kiksi mahdollisia tukisukan pukemiseen tarvittavia apuvälineitä tai pystyykö joku auttamaan tukisukkien pukemisessa.”

Sukat riisutaan yöksi, paitsi jos kyse on sairauden hoidosta. Sukan kudος löystyy käytössä, mutta tiivistyy jälleen pesussa. Siksi, ja hygienian vuoksi, tukisukat tulisi pestä joka ilta.

Veri kiertämään

Sanna Tukiaisen mukaan turvonneita ja väsyneitä jalkoja kannattaa hoitaa myös ylläpitämällä lihasvoimaa. Verenkiertoa edistäviä harjoituksia ovat kävely, jalkajumppa ynnä muut lihaspumpppua ylläpitävät harjoitteet. Lisäksi jalkojen ihosta ja kynsistä kannattaa pitää huolta.

”Kun iho on hyvässä kunnossa, jaloissa ei ole kovettumia ja kynnet ovat siistit, myös tukisukat kestävät paremmin.” Tukisukkien lisäksi jalkojen hyvinvointia voi tukea hyvillä kengillä ja pohjallisilla sekä esimerkiksi käyttämällä varpaiden välissä lampaanvillaa, joka estää kosteuden kertymistä ja ihon hiertymistä.

Tervetuloa kuntoilemaan museokeskus Vapriikkiin!

Kulttuurikuntoiluraitilla pääset nauttimaan liikkumisen ilosta ja samalla näet parhaita paloja Vapriikin näyttelyistä ja maisemista sekä tehdasajan muistoista. Museokierroksen lomassa kehität tasapainoasi ja vahvistat lihaksiasi. Kulttuurikuntoiluraitille tutustutaan Tampereen kaupungin vapaaehtoisten kulttuuri- ja liikuntaluotsien johdolla. Raitti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille ja sen kiertäminen kestää 30-45 minuuttia.

Tiistaina 6.11.2018 klo 14.00-14.45

Lähtö: Vapriikin aulasta

Mukaan mahtuu 10 osallistujaa!

Tilaisuus on maksuton!

Ilmoittautumisaika on jo mennyt, mutta jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan, ota yhteyttä tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 045 358 2505



Maailman diabetespäivä

marraskuun 14. päivä

Maailman diabetespäivää vietetään jälleen 14.11. Päivä on insuliinin toisen keksijän Frederick Bantingin syntymäpäivä. Teemapäivän taustalla on Kansainvälinen Diabetesliitto IDF ja Maailman terveysjärjestä WHO ja päivän tarkoituksena on kiinnittää maailmanlaajuisesti huomiota diabetekseen. Suomessa diabetespäivän teemana on tänä vuonna diabeetikon jalkojen hyvinvointi.

Mitä jaloillesi kuuluu?

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

Hyvä yleiskunto tukee myös jalkojen hyvinvointia. Huonot alaraajojen lihakset voivat aiheuttaa jalkojen turvotusta ja nopeaa väsymystä, muutoksia hikoiluun sekä asentovirheitä. Oudot tuntemukset jaloissa voivat olla merkki tyyppin 2 diabeteksestä. Jaloissa voi tuntua pistelyä, kihelmöintiä tai puutumista tai jalkojen tunto voi heiketä.

Jalkineet ja sukat vaikuttavat paljon jalkojen hyvinvointiin ja ne ovat tärkein lääkkeetön jalkojen hoitokeino. Sukat suojaavat ja lämmittävät jalkoja, toimivat kitkanpoistajina ihon ja kengän välissä sekä vaimentavat iskuja. Sukan oikea koko on tärkeää. Liian pienet sukat vetävät varpaita suppuun lisäten varpaiden virheasentoja ja kysiongelmia. Liian iso sukka puolestaan aiheuttaa hiertymiä ja painaumia. Kengän tehtävänä on suojata jalkoja ulkoisilta tekijöiltä, kuten kylmyydeltä ja kosteudelta. Jalkineet vaimentavat jalkoihin kohdistuvaa iskuja kovilla alustoilla liikuttaessa.

Parasta jumppaa jaloille on päivittäinen, monipuolinen hyötyliikunta. Mitä vähemmän ja yksipuolisemmin liikut, sitä tärkeämpää jalkojen jumppaaminen on. Päivittäinen jalkajumppa ehkäisee jalkaterän ongelmia, tasapainottaa lihasten toimintaa, elvyttää verenkiertoa, parantaa liikkuamista ja tasapainoa, ylläpitää ja parantaa jalan ja varpaiden nivelten liikkuvuutta. Kaikilla on vastuu omista jaloistaan!



Diabetespäivä diabetesyhdistyksessä:

Avoimet ovet diabetespäivänä
keskiviikkona 14.11 klo 9-14.00

Ohjelmassa:

Jalkajumppa klo 10.00, klo 11.00,
klo 12.00 ja klo 13.00

**Miten hoidan jalkojani? Miten valitsen
sopivat jalkineet?**
jalkojenhoitaja Leena Kakko alustaa aiheesta
klo 13-14.00.
Tule kuuntelemaan, keskustelemaan ja
kysymään!

Mahdollisuus mittauksiin:
Verensokerinmittaus maksuton
Sokerihemoglobiini HbA1c 15,00 €/ mittaus
Kehonkoostumusmittaus 10,00 €/ mittaus

Diabetestapahtumat aptekeissa:

12.11. klo 13-6.00 Itä-apteekki Pirkkala,
Citymarket, Palmrothintie 2

15.11. klo 14-16 Pirkkalan 1. apteekki,
Suupantori 4, Pirkkala

16.11. klo 13-16 Haka-Apteekki,
Kalevan Prisma, Sammonkatu 75

19.11. klo 13-16 Suoraman apteekki,
Artturintie 2, Kangasala

Mikä on Diabetes Wellness Suomi?

teksti: diabeteshoitaja Outi Viljanen

Olemme jälleen saaneet hämmennyneitä kyselyitä Diabetes Wellness Suomi säätiöstä. Säätiö on lähettänyt kirjeitä, joissa esittelykirjeen lisäksi on esimerkiksi postikortteja sekä pankkisiirtolomake. Usein vastaanottajana on iäkäs henkilö.

Kyseessä on Englannissa, Ranskassa, Ruotsissa, USA:ssa ja Suomessa toimiva rahankeräysorganisaatio, joka ilmoittaa keräävänsä rahaa diabetestutkimukseen parannuskeinon löytämiseksi diabetekseen.

Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Tampereen Diabetesyhdistyksen tai Suomen Diabetesliiton kanssa.

Jos haluat tukea oman yhdistyksesi toimintaa, ota yhteyttä toiminnanjohtaja Pia Nykäseen, p. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi.

Suomalaista diabetestutkimusta voit tukea Diabetestutkimussäätiön kautta. Diabetestutkimussäätiö on Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten vuonna 1976 perustama säätiö, joka tukee diabetekseen liittyvää tieteellistä tutkimustoimintaa myöntämällä apurahoja suomalaisille diabetestutkijoille. Vuosittain apurahoja myönnetään noin 400 000 euroa. Lisätietoa Diabetestutkimussäätiön toiminnasta ja tukitavoista saat tutkimussäätiön verkkosivuilta <http://www.diabetestutkimus.fi>. Lisätietoa antaa myös säätiön asiamies Jarmo Riihelä, p. 0400 723 660 tai jarmo.riihela@diabetes.fi

Hyvinvointianalyysilla motivaatiota

Teksti ja kuvat: Marita Hämäläinen

Olen ollut diabeetikkona nyt yli yhdeksän vuotta. Mukaan on mahtunut välillä hyviä, mutta enimmäkseen kuitenkin haasteellisia jaksoja hoitotasapainon eli ihanteellisen pitkäaikaisen verensokeritason saavuttamiseksi. Uskon, että korkeat verensokeriarvot ovat vaikuttaneet elimistöni, vaikken niiden fyysisiä muutoksia vielä tunnekaan. Parempia arjen valintoja tekemällä voin silti vaikuttaa merkittävästi siihen, millainen terveyteni on tulevaisuudessa. Seuraan omaa hyvinvointiani työpaikkani Firstbeatin tarjoamalla Firstbeat Hyvinvointianalyysilla, joka kuvaa stressiä ja palautumista sekä liikunnan terveys- ja kuntovaikutuksia ja kuntotasoa.



Hyvinvointianalyysi mittaa sykevälivaihtelua, insuliinipumppu sensoreineen tarkkailee verensokeria ja auttaa sen hallinnassa.

Tasapainoa etsimässä

Omalla kohdallani pitkään jatkunut taistelu korkeiden sokereiden kanssa on varmasti vaikuttanut myös siihen, ettei elimistöni pysty palautumaan optimaalisesti levossa. Ilman riittävää palautumista vastustuskykymme heikkenee, ja sairastumme herkemmin tai pahimmassa tapauksessa poltamme itsemme loppuun. Näistä syistä kiinnitän palautumiseeni tietoisesti enemmän huomiota, ja yritän löytää sen kultaisen keskitien tekemisen ja levon välille. Tarkoitus ei kuitenkaan ole elää täysin stressitöntä elämää, sillä stressi saa meidät toimimaan ja innostumaan sekä parantaa fyysistä suorituskykymme.

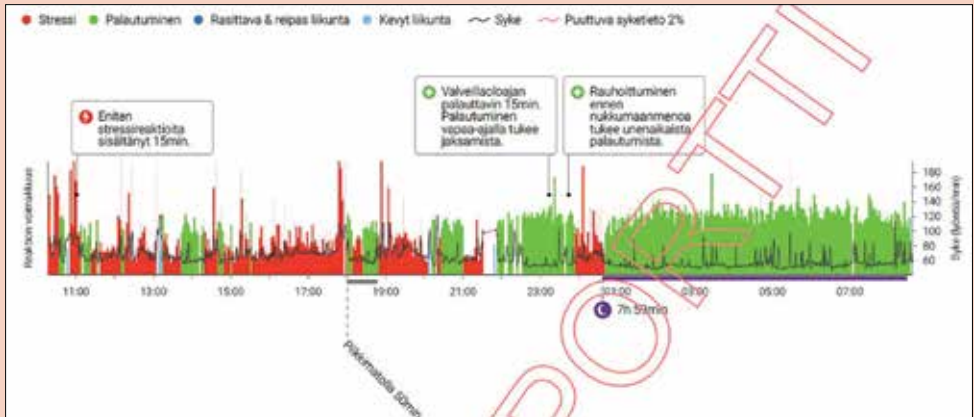
Liikunta palautumisen edistäjänä ja estäjänä

Urheilu suorituksen vaikutus palautumiseen näkyy selvästi Hyvinvointianalyysi-raportin kuvaajassa (Kuva 3), jossa sininen väri edustaa liikuntaa. Ero rauhallisesti vietettyyn päivään ilman liikuntaan (Kuva 2) on valtava, sillä palautumisesta kertovaa vihreää väriä ei näy juuri lainkaan. Kyseinen päivä oli kaikin puolin jännittävä ja sisälsi kovia treenejä, jotka pitivät elimistön vireytilaa koholla yötä myöten. Omat liikunnalliset huippuhetkeni stressin – ja varmasti myös jännityksen – suhteen lievenvät kuitenkin vielä edessä, sillä pelaan tulevana kautena ringeten SM-sarjajoukkueessa.

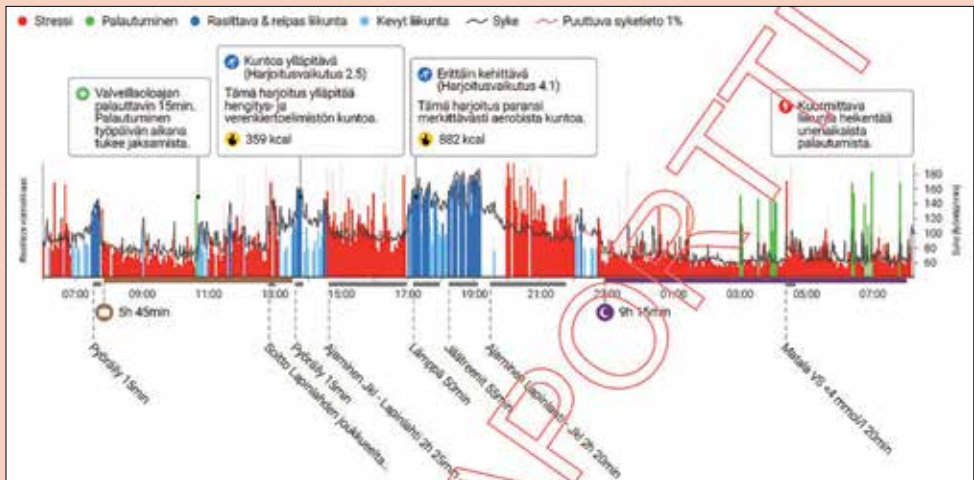
Verensokeriarvojen vaikutus elimistöön

On ollut myös mielenkiintoista tiedostaa mitä tapahtuu, kun verensokeriarvot ovat matalalla tai korkealla. Matalien arvojen aikana kädet hikoilevat ja tärisevät, ajatus alkaa sakata ja syke nousee. Hyvinvointianalyysin tuloksissa (Kuva 3) tämä näkyi

verensokerin tasapainon saavuttamiseen



Kuva 2. Tältä näyttää Hyvinvointianalyysi kiireisen työviikon jälkeisenä sunnuntaina 26.8. Päivä koostui pitkälti rauhoittavista ja rentouttavista hetkistä, kuten piikkimatolla oleilusta ja elokuvien katselusta. Vihreä väri kuvaa palautumista ja punainen stressitilaa. Mitä korkeampi piikki, sitä voimakkaampi reaktio.



Kuva 3. Hyvinvointianalyysi kiireiseltä arkipäivältä (23.8.), johon mahtui niin työtä, rankkoja treenejä kuin matkustamista. Jännittävä päivä rasitti kehoa niin, että elimistö pystyi palautumaan yön aikana vain 15 minuutin jaksoissa.

selvästi vireystilan kohoamisena. Vaikka nukuin ajallisesti yli suositusten, yöaikainen palautuminen oli heikkoa eikä elimistö saanut kerrytettyä voimavaroja unen aikana. Sama kaava on toistunut monta kertaa. Korkeat verensokerit puolestaan kuormittavat elimistöä huomaamattomammin, mutta lisäävät varmasti stressiä, koska elimistö joutuu tekemään enemmän töitä.

Oman kehon kuuntelulla kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia

Hyvinvointianalyysin tulokset ovat antaneet minulle paljon tietoa omasta jak-

samisestani ja auttaneet osaltaan ymmärtämään myös verensokeriarvojen vaikutuksista elimistöön. Oman kehon kuuntelu ja terveelliset elämäntavat pitävän pakan kanssa, ettei tasapaino kaadu yksittäisistä kuormittavista tapahtumista. On niin ikään tärkeää oppia omista tuloksistaan, sillä hyvinvointi ja parempi hoitotasapaino ovat asioita, joita ei voi kuitata olankohautuksella. Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuukin juuri niistä pienistä teoista ja jokapäiväisistä valinnoista, joilla on loppupeleissä se kaikkein suurin merkitys.



Kiinnostaako Firstbeat Hyvinvointianalyysi?

Firstbeatin Hyvinvointianalyysi kuvaa palautumisesi riittävyyttä ja auttaa tunnistamaan stressaavat tekijät työssä ja vapaa-ajalla. Hyvinvointianalyysi arvioi unen laatua ja riittävyyttä sekä auttaa löytämään ratkaisun paremman palautumisen saavuttamiseksi. Analyysin avulla näet, mitkä ovat keskeisiä kuormitustekijöitä omassa arjessasi, mikä auttaa sinua palautumaan ja millaiset ovat liikuntasi vaikutukset. Hyvinvointianalyysi kertoo, oletko riittävän aktiivinen ja onko harjoittelusi riittävän tehokasta saadakseen aikaan positiivisia terveysvaikutuksia ja kohottaakseen kuntoasi.

Mittaus sisältää:

- ✓ Kolmen vuorokauden sykevälimittauksen arjessasi
- ✓ Ohjeistuksen mittaukseen ja mittalaitteen toimituksen suoraan kotiisi palautuskuorineen
- ✓ Henkilökohtaisen Hyvinvointianalyysi-raportin ja 30-60 min henkilökohtaisen palautteen
- ✓ Toimenpidesuosituksia hyvinvoinnin parantamiseksi

Hinta:

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille:

Mittaus + Hyvinvointianalyysi-raportti + henkilökohtainen palaute 150 e/ hlö

Ei jäsenille:

Mittaus + Hyvinvointianalyysi-raportti + henkilökohtainen palaute 170 e/ hlö

Tiedustelut: pia.nykanen@tamperediabetesyhdistys.fi tai 050 576 3313

JALKAJUMPPA ISTUEN

Huomioi:

Istu ryhdikkäästi tuolilla, selkä suorana. Muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Tee liikkeet rauhallisesti ja välillä reippaammin. Tee jokaista liikettä 10-15 kertaa. Rentouta jalat liikkeiden välillä. Jumpaa päivittäin



NILKKOJEN KOUKISTUS JA OJENNUS

Nosta molemmat jalat hieman irti lattiasta. Ojenna ja koukista nilkkoja vuorotellen rauhalliseen tahtiin. Tee liike rauhallisesti verryttäen niin pitkälle kuin voit. Tee liikettä välillä rauhallisesti ja välillä reippaammin. Näin lihaksissa olevat erityyppiset lihassäikeet saavat harjoitusta. Liike vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa.



POLVEN OJENNUS JA KOUKISTUS

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi eteen rauhalliseen tahtiin. Liike vahvistaa polven lihaksia.



VARPAIDEN HARITUS

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Harita varpaita erilleen ja yhteen. Kantapäät ja varpaat pysyvät lattiassa. Jos haritus ei onnistu, voi liikettä aluksi avustaa sormin.

Liike vahvistaa varpaiden ja jalkaterän välissä olevia lihaksia, jotka mm. tukevat jalan poikittaista kaarta. Vahvistaa ja aktivoi varpaiden lähentäjä- ja loitontaja lihaksia.



VARPAILLE NOUSU

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas. Liike vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa.



JALKAPOHJAN RENTOUTUS

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

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 Kortesmaan,
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!



Kello 17.30–18.00 Diabetesliiton hallituksen jäsen *Timo Rajala* tulee
kertomaan Diabetesliiton ajankohtaisista asioista. Tervetuloa kuuntelemaan,
keskustelemaan ja kyselemään!



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.

Ke 14.11. Maailman Diabetespäivän teemaillassa vieraana Kangasalan terveystieteiden diabeteshoitaja, terveydenhoitaja Susanna Lehtimäki

Ke 12.12. Joulutunnelmissa JHL:n kerhohuoneella

Kevät 2019: 9.1., 13.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.

Lisätietoja Sirkka Murtojärvi p. 050 586 0749

Erja Korttesmaa p. 045 637 0210

Aijärinki

Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai diabetesriskissä oleville miehille.

Kokoukset kuukauden 1. torstai Jalmarinkodossa klo 18.00 (Huom! Paikka muuttunut)

Joulukuun kokoukset ke 12.12. JHL:n kerhohuoneella klo 17

Kevät 2019: 3.1., 7.2., 8.3., 4.4. ja 2.5.

Lisätietoja : P. Santaharju p. 040 5675122

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 kokouksista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla ja Kangasalan Sanomissa.

Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00

9.1.-24.4.2019

Hinta: 90 €/15 kerta jäsenille ja 180 €/15 kerta ei jäsenille

Paikka: Pitkäjärven koulun kuntosali,

Vatjalantie 4A

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

Asahi

Maanantaisin klo 16.00-17.00

14.1.-15.4.2019, ei 25.2

Hinta: 78 €/13 kerta jäsenille ja 156 €/13 kerta ei jäsenille

Paikka: Huutijärven koulu, Jokioistentie 7

Ohjaaja: Asahi-ohjaaja Margit Eerola

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8! Sitovat ilmoittautumiset ryhmiin puh. 045 358 2505 tai

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 kokoukset: 13.11. ja 11.12.

Lisätietoja yhdistyksen toimistolta, p. 045 358 2505

Nokian diabeteskerho etsii vetäjää. Olisitko sinä kiinnostunut? Ota yhteyttä, p. 045 350 9606.



PIRKKALA

Pirkkalan alajaosto

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)

p. 040-7314270, anneli.jylha@diabetes.fi

Paavo Rantala (rahastonhoitaja)

p.040-0722517 paavo.rantala@sekl.fi

Yleisötilaisuus

DIABETES JA JALAT

Alustus: Jaana Huhtanen, jalkojenhoitaja, Suomen Diabetesliitto

Tiistaina 19.11.2018 klo 18.00. Nuolialan

koulu, ruokala. Jaakontie 5. (remontin vuoksi sisäänkäynti seurakunnan parkkipaikan puolelta). Tervetuloa kaikki diabeetikot ja riskiryhmäläiset.

17.30 alkaen yhdistyksen toimintaan tutustumista.

OSALLISTU-KYSY-OPI.

Yleisötilaisuus

DIABETES ja SYDÄN

Alustus: Sairaanhoitaja Irma Valkeejärvi,
Pirkkalan sydänyhdistyksestä.

Maanantaina 3.12.2018 klo 18.00.

Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 C.

Tervetuloa kaikki diabeetikot ja riskiryhmäläiset.

OSALLISTU-KYSY-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 viimeinen kokoontuminen 10.12
Tiedustelut: Matti Pirhonen, 0503202890,
matti.j.pirhonen@gmail.com



PÄLKÄNE

Yleisöluennot syksyllä 2018

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 Yhdystysnurkassa, Keskitie 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

Erityisuimakortti

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



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

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

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



TAMPERE

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.

Matkailukerho

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

Perhekerho

Tulossa keväällä

Omnipod-esittely/PiiPoo -tapahtuma!

Lisätietoja: Kirsi Miettinen, kkirsi_@hotmail.com

Perhekerho toimii myös Facebookissa:

Tampereen Diabetesyhdistyksen Perhekerho

Tiffanykerho

Maanantaisin klo 15.30

Tule mukaan tekemään lasitöitä, oppimaan uutta tai jatkamaan mukavaa harrastusta! Sopii myös miehille. Ryhmä kokoontuu Diabetesyhdistyksen tiloissa.

Kysy lisää kerhoista toimistolta,

puh. 045 358 2505.

Liikunta



LIIKUNTARYHMÄT kevät 2019

TAMPERE

Tuolijumppa

Maanantaisin klo 14.00-14.45 (45 min)

Alkaen 21.1.-29.4.2019, ei 4.3 ja 22.4

Hinta: 78 €/13 kerta jäsenille ja 156 €/13 kerta ei jäsenille

Paikka: Diabetesyhdistyksen toimitilat,

Lähteenkatu 2-4

Vesijumppa

Maanantaisin klo 17.30-18.15 (45 min/kerta).

21.1.-6.5.2019, ei 22.4.

Hinta: 90 €/15 kertaa jäsenille ja 180 €/15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Kuntosali

23.1-20.2.2019 ja 6.3-8.5.2019, ei 1.5.

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 (60 min)

Hinta: 84 €/14 kertaa jäsenille ja 168 €/14 kertaa ei jäsenille

Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Arvo Ylpön katu 4, 2 kerros

Ohjaaja: fysioterapeuttiopiskelijat

Vesijumppa

23.1-8.5.2019, ei 1.5

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

Hinta: 90 €/15 kertaa jäsenille ja 180 €/15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Vesijumppa

24.1.-21.2.2019 ja 7.3.-9.5.2019

Torstaisin klo 11.00-11.45

Hinta: 90 €/15 kertaa jäsenille ja 180 €/15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Arvo Ylpön katu 4, 2 kerros

Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

Vesijumppa

24.1-2.5.2019

Torstaisin klo 14.00-14.45 (45 min/kerta)

Hinta: 90 €/15 kertaa jäsenille ja 180 €/15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8!

Sitovat ilmoittautumiset kaikkiin ryhmiin puh. 045 358 2505 tai sp. tsto@tampereen-diabetesyhdistys.fi

Osallistumismaksua ei palauteta!

Luennot



YLEISÖLUENNOT KEVÄÄLLÄ 2019

Diabeteksen yhteys harmaakaihiin

silmäkirurgi, silmätautien erikoislääkäri Tero Pajari, ÖGA - Pieni kirurginen silmäsairaala

Ajankohta: Ti 19.2.2019 klo 18–19
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä mukana Tampereen seudun työväenopisto

Milloin liikun liian vähän - liikkumattomuuden haitat

LT Tommi Vasankari, UKK-instituutti

Ajankohta: Ti 19.3.2019 klo 18–19
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä mukana Tampereen seudun työväenopisto ja Tampereen Sydänyhdistys ry, Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry ja Pirkanmaan Avh-yhdistys ry

Huimaus

Luennoitsija avoin

Ajankohta: Ti 9.4.2019 klo 18–19
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä mukana Tampereen seudun työväenopisto

Yleisöluennoille on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia!

Tervetuloa!



Nuorten ryhmä

Nuorten ryhmän suunnitteluilta 13-16 -vuotiaille

Tule kertomaan mitä sinä haluaisit tehdä yhdessä muiden saman ikäisten diabeetikko nuorten kanssa ensi talvena ja keväänä. Tarjolla on myös pientä purtavaa.

Keskiviikkona 28.11.2018 klo 18.00

Paikkana: diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4

Tarjoilun vuoksi **ilmoittautumiset 21.11 mennessä** yhdistyksen toimistoon tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505

Ryhmät



Minä voin hyvin

- yhdessä me voimme tosi hyvin

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat,
Lähteenkatu 2-4

Keskusteluryhmä, jossa etsitään hyvinvoinnin rakennusaineita, mietitään muutoksen vaikeutta ja tiedostetaan omia mielialojamme. Tervetuloa nykyiset ja uudet! Ryhmän vetäjänä toimii Klaus Lönnström, tukija ja tuettava.

Seuraavat kokoukset
maanantaisin 5.11. ja 3.12.

Kevään kokoukset 7.1., 4.2., 4.3., 1.4., ja 6.5. klo 12.00

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! Seuraava kokoukseen **tiistaina 13.11 klo 18.00**

Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille. Seuraava kokoukseen **torstaina 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 kokoukset **torstaisin 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!

Seuraavat tapaamiset

torstaisin 8.11 ja 13.12 klo 16.00

Kevään 2019 kokoukset 17.1., 21.2., 21.3., 25.4. 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

Seuraava kokoukseen
torstaina 29.11 klo 17.00-19.00

Kevään kokoukset torstaisin 1.10., 14.2., 14.3., 11.4., 16.5. 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.

Seuraava kokoukseen **tiistaina 6.11. klo 15.00**
Lisätietoja ryhmistä saat yhdistyksestä: tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi
tai 045 358 2505



Lisätietoja ryhmistä saat yhdistyksestä: tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi tai 045 358 2505

Syksyinen tervehdys Tampereen lastenklinikan tuki ry:n

”KIVAA TEKEMISTÄ SAIRAALA-ARJEN VASTAPAINOKSI”

-projektista

Projekti on tarkoitettu pitkään tai toistuvasti Tays:n lastenosastoilla oleville lapsille, nuorille ja heidän perheilleen sekä vastasyntyneiden teho-osaston vauvojen vanhemmille ja sisaruksille. Projektissa on tarjolla monenlaista mukavaa tekemistä. Toimintaan voi osallistua koko perhe yhdessä, osa perheestä tai lapsi vaikkapa isovanhemman kanssa. Projekti on kaksivuotinen 2018-2019 ja sitä rahoittaa Veikkaus. Yhteistyökumppaneina ovat Ahjolan settlementti ry, MLL Tampereen osasto sekä Lasten ja nuorten sairaala Tampereelle ry. Kaikki toiminta on osallistujille maksutonta.

Toimintaamme marraskuussa:

■ Mannerheimin lastensuojeluliiton Tampereen osaston Taukopaikka sairaalassa olevan lapsen tai nuoren vanhemmille kokoontuu keskiviikkoisin klo 15-17 Tays:n Kahvikeitaan vieressä Pilleri-kabinetissa. Taukopaikassa on mahdollista rentoutua, kuunnella musiikkia, lukea lehtiä sekä jutella muiden vanhempien kanssa. Voit myös lähteä ohjaajan kanssa ulos kävelylenkillä. Taukopaikan syksyn ohjelman löydät osoitteesta tampere.mll.fi.

■ Kauppi sports center tarjoaa projektin perheille ilmaiset käynnit 1.10. alkaen Trampolin park Wildiin sekä vanhemmille kuntosalille. **Käyntiä varten tarvitaan koodi, jonka saa projektityöntekijältä: Sanna Maja, sanna.maja@tampereenlastenlinikantuki.fi.** Trampolin parkissa tai kuntosalilla voi käydä itse valitsemanaan ajankohtana. Perheitä ei ole projektin puolesta vakuutettu. Jokainen perhe on Trampolin parkissa omalla vastuullaan. Projekti suositelee tapaturmavakuutuksen ottamista.

■ Keilausta Kaupin keilahallilla 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. ja 13.12. klo 14-16. Keilahallilta on varattu projektin käyttöön 3 rataa ja keilausohjaus. Keilaamaan voi tulla vapaasti klo 14-16 välisenä aikana. Keilaus on tarkoitettu koko perheelle eikä siihen tarvitse ilmoittautua etukäteen.

■ Ahjolan kansalaisopistolla (Ahjolankatu 3), Taito-tilassa, kädentaitopaja 13.11., 20.11., 27.11. ja 4.12 klo 14-16. Valmistamme tunneilla eri tekniikoita ja materiaaleja hyödyntäen monipuolisesti erilaisia kädentöitä yhdessä askarrellen. Valmiin tuotteen saa mukaan lähtiessään. Sopii kaiken ikäisille. Kurssille järjestetään kuljetus pikkubussilla välillä Tays-Ahjola-Tays. **Kuljetusta ja kurssin ohjaajia varten pyydetään ennakoilmoittautumista viimeistään kurssipäivää edeltävänä päivänä klo 12 mennessä. Jollette pää-**



sekään osallistumaan, se ei haittaa. Ilmoittautumiset: Sanna Maja, projektityöntekijä, sanna.maja@tampereenlastenlinikantuki.fi.

■ Vanhempi-lapsi -tempukoulu 23.11. klo 17.30-19.30 Varalan urheiluopistolla. Tervetuloa viettämään mukava liikunta-tuokio Varalan liikunnanopettajaopiskelijoiden ohjauksessa. Sisäliikuntavarustus. Ilmoittautumiset etukäteen 17.11. mennessä: Sanna Maja, projektityöntekijä, sanna.maja@tampereenlastenlinikantuki.fi

■ Koodauspaja Kodarit ry:n kanssa 24.11. klo 12-16 osoitteessa Ilvestie 19, 33500 Tampere. Kurssilla käydään läpi ohjelmoinnin sekä pelisuunnittelun peruskäsitteitä visuaalisissa ohjelmointiympäristöissä. Aiempaa kokemusta koodauksesta ei tarvita. Lukutaito on koodauksessa hyödyksi ja suosituskäraja on 9 vuotta. Pajaan voi tulla yksin tai vanhemman/avustajan kanssa. Tilojen vuoksi kurssille mahtuu 10 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Ilmoittautumiset 17.11. mennessä: Sanna Maja, projektityöntekijä, sanna.maja@tampereenlastenlinikantuki.fi.



Käykään tykkäämässä myös Facebook-sivusta "Kivaa tekemistä sairaala-arjen vastapainoksi". Tietoa saa myös mielellään jakaa!

Kysy rohkeasti lisää:

Sanna Maja, projektityöntekijä, Tampereen Lastenklinitan Tuki ry, p. 050-573 0981 tai sanna.maja@tampereenlastenlinikantuki.fi.

Tule tekemään pikkujouluasetelma kotiisi!

Tiistaina 27.11.2018 klo 17.30-19.00



Paikka: yhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2-4
Hinta: 20,00 € (materiaalikustannukset)
Mukaan mahtuu 12 osallistujaa!

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.

Sitovat ilmoittautumiset 16.11.2018 mennessä yhdistyksen toimistoon puh. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi



Tampereen Diabetesyhdistys ry

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

**Toimisto on suljettu
24.12.2018-1.1.2019**

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-pe
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_{1c})
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: Outi Viljanen