

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

1 | 2016



Liikunta ja verenpaine

- Muutoksia lääkekorvauksiin ja asiakasmaksuihin
- Laboratoriotutkimukset tutuiksi

Keskustellaan Kelasta

Keskustellaan Kelasta klo 16.30 –18.00. Kelan hallituksen puheenjohtaja Anneli Taina kertoo ajankohtaisista asioista.

Tule kertomaan, miten sinä kehittäisit Kelaa?



Tampereen Diabetesyhdistyksen **KEVÄTKOKOUS** maanantaina 21.3.2016 klo 18.00

yhdistyksen toimitiloissa
Lähteenkatu 2-4

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat, mm. tilinpäätös ja vuosikertomus.

Tervetuloa kuulemaan mitä on tehty ja saatu aikaiseksi viime vuonna!

Kahvitarjoilu

Kannatusjäsenyys

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

IBAN-tilinumero:

FI19 4510 0010 0432 19,

BIC-koodi: HELSFIHH.

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

Myös yritys voi olla kannatusjäsen!

Ajanvarauksella diabeteshoitajalle

Tarvitsetko tukea omahoitoon tai ohjeita diabeteksen seurantaan?

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

Vastaanotolla voit myös mittaattaa verensokerin, verenpaineen, HbA1c-arvon tai tarkistuttaa verensokerimittarin.

Käynti ei edellytä jäsenyyttä, mutta Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenille käynti on maksuton ja muille 20 € / tunti. Mittaukset ovat kaikille maksullisia.

Ekspressiivistä YKSIÖ- TAIDETERAPIAA

Tampereen Diabetesyhdistyksellä!

Ekspressiivistä taideterapiaa käytetään ennaltaehkäisevänä, kuntouttavana ja mielenterveyttä hoitavana menetelmänä, jossa painotetaan luovuutta keinona löytää uusia toimintatapoja ja ratkaisuja eri elämäntilanteisiin.

Terapiassa työskennellään useiden taiteen lajien kanssa.

Osallistuminen ei edellytä taidetekniikoiden tuntemusta.

Kysy rohkeasti lisää ja varaa aika alkuhaastatteluun:
Heidi Rytky-Ylinen
heidi.rytky.ylinen@gmail.com.

Käyntikertojen määräksi suositellaan vähintään 10 tapaamista (à 45,00 €).

Haastatteluajat varataan ilm.

järjestyksessä.

Viim. ilmoittautuminen 15.4.2016.



Toiminnanjohtajan terveiset

Vuosi on vaihtunut ja jälleen on aika laittaa vuosi 2015 kirjoihin ja kansiin sekä luoda katsaus tulevaan vuoteen. Mitä saimme aikaan viime vuonna ja mitä on luvassa tänä vuonna?

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenmäärä oli 3351 vuoden 2015 lopussa. Yhdistyksen jäsenmäärä kasvoi edellisvuodesta 63 jäsenellä. Yhdistyksen toimialue on Tampere, Kangasala, Pirkkala ja Pälkäne. Lisäksi yhdistyksellä on jäseniä myös monessa muussa kunnassa. Uutta haastetta yhdistykselle tuo Nokian Diabetesyhdistyksen purkautuminen loppuvuodesta. Toiminnan järjestäminen Nokialla edellyttää aktiivisia vapaaehtoisia. Miten siis saisimme uusia ihmisiä, etenkin nuoria ja asiantuntijoita mukaan toimintaan?

Vuonna 2015 yhdistys tarjosi diabeetikoille ja heidän läheisilleen vertaistukea ja virkistystä, tietoa diabeteksestä ja terveyden edistämistä sekä monipuolista liikuntatoimintaa. Vuosi 2016 jatkuu samoissa merkeissä, ja tulemme tarjoamaan monipuolista toimintaa kaiken ikäisille jäsenille unohtamatta tärkeää tukiverkostoa. Yhdistyksessä toimi 20 vertaistukiryhmää ja muutama uusikin ryhmä näki päivänvalon loppuvuodesta.

Kiitos kaikille aktiivisille vertaisohjaajille ja muille toimijoille! Teette arvokasta työtä oman yhdistyksenne hyväksi. Ilman teitä vertaisryhmiä ei olisi ja osa tapahtumista jäisi toteuttamatta. Innokkaita toimijoita tarvitaan edelleen ja sitä monipuolisempaa toimintaa on, mitä enemmän toimijoita on.

Liikuntatarjontaa oli monipuolista, ja vuonna 2016 jatkamme uusien liikuntalajien kokeiluja. Luvassa on mm. joogaa, mindfulnessia ja golfia.



Toiminnanjohtaja
Pia Nykänen

Saimme loppuvuodesta jonkin verran palautetta vesijumpparyhmistä. Haluan palautteen perusteella tarkentaa muutaman asian vesijumpparyhmien osalta. Vesijumpparyhmiin tuli ilmoittautumisia yhteensä 68 ja ryhmiin mahtuu vain 51 osallistujaa. Koska RAY ja Tampereen kaupunki edellyttävät avustuksissaan kaikille jäsenillemme, heidän perheenjäsenilleen sekä yhdistykseen kuulumattomille tasavertaiset mahdollisuudet osallistua toimintaamme, arvomme osallistujat liikuntaryhmiin. Yhdistyksen tuki liikuntaryhmiin on suuri. Esimerkiksi vesijumpparyhmän osallistumismaksu ilman yhdistyksen tukea on 116,70 euroa/henkilö. Yhdistyksen tuella jäsenille osallistumismaksu on vain 45 euroa/henkilö ja muille 75 euroa/henkilö.

Yleisöluentomme olivat edelleen suosittuja ja jopa pääkaupunkiseudulta asti tullaan niitä kuuntelemaan. Vuonna 2016 jatkamme yleisöluentoja ja tulemme järjestämään lääkärin luennot mm. lasten ja nuorten diabeteksestä, diabeetikosta työterveyshuollon asiakkaana sekä ikäihmisen diabeteksestä.

Vuoden 2015 aikana yhdistys teki monipuolista ja tehokasta edunvalvontatyötä, ja työ jatkuu myös vuonna 2016. Olimme aktiivisesti yhteydessä toimialueemme päättäjiin ja Pirkanmaan kansanedustajiin lääkekorvaus- ja asiakasmaksuasioissa.

Toiminnallista vuotta 2016! 

Asiakasmaksut 1.1.2016

Pirkkalassa, Kangasalla ja Pälkäneellä

Tämän vuoden alusta alkaen kaikista lääkärin määräämistä, Kelan korvaamista lääkkeistä saa sairausvakuutuslain mukaisen korvauksen vasta, kun lääkekustannukset ylittävät alkuomavastuun. Alkuomavastuu on 50 euroa kalenterivuodessa.

Alkuomavastuu kertyy kaikista reseptillä ostetuista korvattavista lääkkeistä, kliinisistä ravintovalmisteista ja perusvoiteista. Lääkkeen hinnasta riippuen alkuomavastuu voi täytyä jo vuoden ensimmäisessä lääkeostossa tai saman kalenterivuoden aikana useammassa lääkeostossa. Apteekin tietojärjestelmä laskee korvauksen aina asiakkaalle edullisimmalla tavalla. Jos ostat samalla kertaa sekä perus- että erityiskorvattavia lääkkeitä, alkuomavastuu kohdistetaan ensisijaisesti peruskorvattaviin lääkkeisiin.

Alkuomavastuu kerryttää lääkkeiden vuotuista omavastuuosuutta eli lääkekattoa. Lääkekatto on tänä vuonna 610,37 euroa. Vuotuisen omavastuuosuuden täytyttyä

jokaisesta korvattavasta lääkkeestä maksetaan 2,50 euroa. Alkuomavastuu ei koske lapsia ja nuoria. Sitä aletaan soveltaa vasta sen vuoden alusta, jolloin henkilö täyttää 19 vuotta.

Kertyneen alkuomavastuun ja vuosiomavastuun määrän voi tarkistaa kirjautumalla Kelan asiointipalveluun (www.kela.fi/asiointi) ja valitsemalla sen jälkeen Sairaanhoidon korvaukset > Lääkkeiden omavastuukertymä.

Lääkkeiden peruskorvaus nousi vuoden 2016 alussa aiemmasta 35 %:sta 40 %:iin. Erityiskorvausprosentit säilyvät ennallaan. 100 % korvattavien lääkkeiden lääkekohtainen omavastuu nousi 3 eurosta 4,50 euroon.

Esimerkki, jossa asiakkaan alkuomavastuu ei täyty vuoden ensimmäisessä lääkeostossa

Asiakas ostaa lääkekorvausjärjestelmään kuuluvia reseptilääkkeitä 40 eurolla.

- Alkuomavastuuta kertyy 40 euroa.
- Asiakas ei saa lääkekorvausta.
- Asiakas maksaa lääkkeistään 40 euroa.

Asiakas saa lääkekorvausta sen jälkeen, kun alkuomavastuu on täyttynyt vuoden seuraavissa lääkeostoissa.

Esimerkki, jossa asiakkaan alkuomavastuu täyttyy vuoden ensimmäisessä lääkeostossa

Asiakas ostaa lääkekorvausjärjestelmään kuuluvia reseptilääkkeitä 80 eurolla.

- Alkuomavastuu 50 euroa täyttyy.
- Asiakas saa korvauksen alkuomavastuun ylittävältä osalta.
- Asiakas maksaa alkuomavastuun 50 euroa ja korvausluokan mukaisen omavastuun.

Matkakorvaukset

Kela korvaa sairauden tai raskauden vuoksi tehdyt matkat terveydenhuoltoon sekä matkat Kelan järjestämään kuntoutukseen. Korvausta maksetaan ensisijaisesti julkisten kulkuvälineiden kustannusten mukaisesti. Jos julkista

liikennettä ei voi käyttää, oman auton käytön kilometrikorvaus on 0,20 euroa/kilometri.

Taksimatka voidaan korvata, kun terveydenhuollon ammattihenkilö arvioi asiakkaan oikeuden taksimatkaan sairauden, vamman tai

asiakkaan senhetkisen terveydentilan perusteella. Taksimatkaa varten tarvitaan terveydenhuollon antama todistus, SV 67

Sairausvakuutuksen matkakustannusten korvausten omavastuuta yhdensuuntaisesta matkasta korotettiin vuoden alussa 16 eurosta 25 euroon. Jos tilaat taksin muualta kuin oman alueesi Kela-matkojen tilausnumerosta, taksimatkoista peritään korotettu omavastuu, joka nousee 32 eurosta 50 euroon.

Matkakustannusten vuotuista omavastuuosuutta eli maksukattoa korotettiin 272 eurosta 300 euroon. Maksukaton täytyttyä Kela maksaa ylittävän osan tarpeellisista sairaanhoitoon tai kuntoutukseen liittyvistä matkakustannuksista kokonaan.

Miös alle omavastuun olevat matkakustannukset kerryttävät vuotuista omavastuuosuutta, kun niistä tehdään ilmoitus kuuden kuukauden kuluessa.

Terveydenhoitomaksut nousevat

Tampere, Pirkkala ja Kangasala nostivat sosiaali- ja terveydenhuollon maksujaan vuoden alussa. Tampereen kaupunki korotti maksuja noin 10 %, Pirkkalan ja Kangasalan korotukset ovat Sosiaali- ja terveysministeriön asettamat enimmäismäärät eli noin 30 %.

TAYS ja aluesairaalat korottavat asiakasmaksuja 1.2.2016 alkaen vain kansaneläkeindeksin verran eli 1,74%. Ainoastaan käyttämättä tai peruuttamatta jätetystä palvelusta perittävä maksu korotetaan asetuksen ylärajalle 51,40 euroon.

Lainsäädännöllä määrättyt maksut ovat enimmäismaksuja, joita ei voi kuntien tai sairaanhoitopiirin omalla päätöksellä ylittää. Sen sijaan asiakasmaksulainsäädännössä säädettyjä enimmäismaksuja voi alentaa tai joltain osin jättää perimättä.

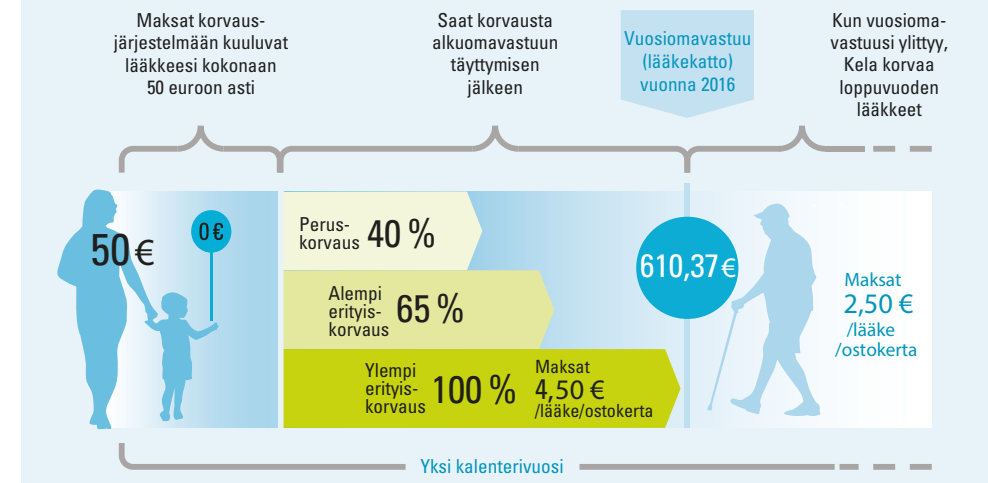
Asiakasmaksut 1.1.2016 Pirkkalassa, Kangasalla ja Pälkäneellä

- Terveyskeskusmaksu 20,90 €
- Vuosimaksu 41,70 €
- Poliklinikkamaksu 41,70 €
- Hoitopäivämaksu 49,50 €
- Lääkärintodistus 51,40 €

Asiakasmaksut 1.1.2016 Tampereella

- Terveyskeskusmaksu 17,70 €
- Poliklinikkamaksu 35,30 €
- Hoitopäivämaksu 45,70 €
- Lääkärintodistus 45,50 €

LÄÄKEKORVAUSJÄRJESTELMÄ 1.1.2016



Kuva: Kela

Diabeetikon laboriotutkimukset

Teksti: Diabeteshoitaja Outi Viljanen

O nnistunut diabeteksen hoito perustuu omahoitoon ja oman tilanteen seurantaan. Säännölliset käynnit lääkärin ja hoitajan luona sekä määräjoiin tehtävät laboriotutkimukset tukevat omahoitoa. Diabeetikon on hyvä tietää tehtyjen tutkimusten tulokset. Jos tulokset eivät ole tavoitteiden mukaiset, on hyvä pohtia, mitä voisi itse tehdä ja miten hoitopaikka voisi tukea tavoitteiden saavuttamiseksi. Alla on lueteltu lyhyesti keskeisten laboriotutkimusten sisältö ja tavoitearvot. Muista kuitenkin, että pelkät laboriotutkimukset eivät riitä vaan tarvitsen myös vastaanottoajan lääkärille vähintään vuosittain!

Diabeteksen hoitotasapaino

– fP-Gluk: Paastoverensokeri, verensokeriarvo mittaushetkellä. Viiteväli 4,0–6,1 mmol/l.

– B-HbA1c: Pitkäaikaisverensokeri eli sokerihemoglobiini kuvastaa keskimääräistä verensokeritasoa edeltävien 4-8 viikon ajalta. Verinäytteestä määritetään veren punasolujen hemoglobiinin sokeroitunut osuus. Mitä korkeampi verensokeri on ollut sitä enemmän sokeria kertyy myös veren hemoglobiiniin ja HbA1c-arvo nousee. Nykyisin B-HbA1c:n yksikkö on mmol/mol, ennen vuotta 2010 yksikkönä oli prosentti. Yleinen tavoite on alle 47,5– 58,5 mmol/mol (6,5–7,5 %).

Munuaisten toiminta

– P-Krea: Munuaisten toimintaa kuvaava kreatiniiniarvo. Arvo nousee munuaisten vajaatoiminnassa. Viitearvo on miehillä alle 115 mikromoolia/l, naisilla alle 100 mikromoolia/l.

– GFR: Arvo kuvaa munuaiskerästen suodatusnopeutta, normaalitulokset on yli 90 millilitraa minuutissa.

– cU-ALb, U-alb/Krea: Alkavista munuaismuutoksista kertoo vähäisten valkuaismäärien erittyminen virtsaan eli mikroalbuminuria. Sitä seulotaan joko tutkimalla aamuvirtsan kertänäytteen valkuaispitoisuus cU-Alb tai albumiini-kreatiniini-suhde U-alb/Krea.

cU-Alb:n tavoite on alle 20 mikrogrammaa/minuutissa. U-alb/Krea:n tavoite miehillä alle 2,5 mg/mmol, naisilla alle 3,5 mg/mmol.

Maksan toiminta

– P-Alat: Maksaentsyymien määrää veressä tutkitaan diabetes- ja kolesteroolilääkityksen yhteydessä sekä rasvamaksan toteamiseksi ja seurannassa. Arvo kohoaa usein myös runsaan alkoholinkäytön yhteydessä. Arvon tulisi olla miehillä 10-50 U/l, naisilla 10-40 U/l.

Veren rasvat (lipidit)

– fP-Kol: kokonaiskolesterolin tavoite on alle 4,5 millimoolia litrassa

– fP-Kol-HDL: Korkea HDL-pitoisuus suojaa sydänsairauksilta, sillä se kuljettaa kolesterolia pois verisuonista. Tavoitearvo on miehillä yli 1,1 mmol/l, naisilla yli 1,3 mmol/l

– fP-Kol-LDL: LDL kuljettaa kolesterolia verisuonten seinämiin. Terveydelle haitallisen LDL-kolesterolin tavoitearvo on alle 2,5 mmol/l, valtimotautipotilailla alle 1,8 mmol/l.

– fP-Trigly: Veren rasvaisuus. Huono sokeritasapaino, runsas alkoholin käyttö ja lihavuus useimmiten huonontavat triglyseridiarvoa. Tavoitearvo on alle 1,7 mmol/l

Kilpirauhanen

– TSH: Tyreotropiini, säätelee kilpirauhas-hormonien eritystä. Arvo on koholla kilpirauhasen vajaatoiminnassa ja matala liikatoiminnassa. Viiteväli on 0,27- 4,2 mU/l

– P-T4-V: Kilpirauhashormoni tyroksiini. Arvo on matala kilpirauhasen vajaatoiminnassa ja korkea liikatoiminnassa. Viiteväli on 11,0 - 22,0 pmol/l.

Kilpirauhasnäytteet otetaan ennen klo 10.00.

Insuliinin erityys

S -C-Pept: C-peptidi erittyy yhtä aikaa haiman beetasoluista ja sen pitoisuus veressä kuvastaa haiman kykyä erittää insuliinia. Matala C-peptidiarvo viittaa insuliinin puutokseen. Tutkimuksen tuloksen tulkitsee aina hoitava lääkäri.

S -GadAb: Gad-vasta-aineiden pitoisuus veressä kertoo mahdollisesta autoimmunitulehduksesta haimassa. Kohonnut arvo viittaa tyypin 1 diabetekseen.

Lyhenne kertoo, mistä näytteestä tutkimus tehdään

P/S	plasma/seerumi eli verinäyte
fP/fS	plasma/seerumi eli verinäyte, jota edeltää 12 tunnin paasto
U	virtsanäyte
cU/dU	keräysvirtsanäyte
F	ulostenäyte
B	kokoveri

Tyyppin 1 diabeetikko voi syödä pienen aamupalan ennen kaikkia laboriokokeita.

Lääkehoidon päivä 17.3.

L ääkehoidon päivä järjestetään 17.3 ja teemana on lääkehoidon kokonaisuuden hallinta ja lääketurvallisuus. Tavoitteena on saada lääkkeiden käyttäjiä aktivoitumaan lääkehoitonsa seurannassa ja ylläpitämään ajantasaista lääkityslistaa.

Lääkehoidon päivä on vuosittain järjestettävä tapahtuma, jonka tavoitteena on lisätä kansalaisten tietoisuutta lääkkeitä ja lääkehoidosta. Lisäksi tavoitteena on lisätä ja edistää paikallista moniammatillista yhteistyötä esimerkiksi terveyskeskusten, potilasjärjestöjen ja apteekkien välillä. Lääkehoidon päivän järjestelyjä koordinoi Fimea ja sen järjestävät yhteistyössä lääkehuollon ja sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskukset.

Lisätieto: www.laakehoidonpaiva.fi

Teemailta lääkeseioista Lääkityshuolia?

Torstaina 17.3.2016 klo 18–19.00
Paikkana: yhdistyksen toimitalo, Lähteenkatu 2-4

Käydään läpi mm. lääkkeiden annosteluajankohtia, yleisimpiä yhteisvaikutuksia, kipulääkkeiden valintaa itsehoitossa sekä iäkkäiden lääkityksen erityispiirteitä. Farmaseutit Laura Keskinen ja Lea Lamminmäki Haka-apteekista.

Lääkityshuolia?

Lääkityksen tarkistuksesta apua arkeen

Teksti: Farmaseutit Laura Keskinen ja Lea Lamminmäki Haka-apteekista

Miten lääkkeeni vaikuttavat? Mitkä lääkkeet voin ottaa yhtä aikaa ja mikä on ruokailun merkitys? Mihin aikaan päivästä lääkkeet tulisi ottaa? Voinko puolittaa tai murskata tabletteja? Onko lääkkeilläni yhteis- tai haittavaikutuksia? Voinko käyttää vitamiineja tai luontaistuotteita ja milloin ne tulisi ottaa?

Lääkkeet kuuluvat diabeetikon arkeen. Varsinaisten diabeteslääkkeiden lisäksi käytössä on usein myös liitännäissairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, sekä muiden sairauksien hoitoon tarkoitettuja lääkkeitä. Välillä voi tuntua, että elämä on yhtä lääkkeidenottoa, mutta on tärkeä muistaa että lääkkeiden tarkoitus on helpottaa eikä hankaloittaa arkea. Kun lääkehoito on suunniteltu huolella, jää aikaa muuhunkin.

Lääkityshuolista ei ole myöskään aina aikaa keskustella rauhassa terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Lääkityksen tarkistuspalvelu on apteekkien tarjoama lisäpalvelu, joka on tarkoitettu etenkin henkilöille, joilla on monia lääkkeitä käytössä. Siitä voi olla apua, jos lääkitysasiat askarruttavat tai jos hoidostasi vastaa esimerkiksi monta eri lääkäriä.

Palvelussa selvitetään asiakkaan kokonaislääkitys ja tarkistetaan, ettei siinä ole päällekkäisyyksiä tai yhteensopimattomia.

muuksia. Lisäksi varmistetaan lääkkeiden oikeat ottoajankohdat suhteessa ruokailuun, vuorokaudenaikaan ja muihin lääkkeisiin sekä tehdään huomioita lääkkeiden soveltuvuudesta iäkkäille. Kokonaislääkitystä läpi käydessä huomioidaan myös käytössä olevat itsehoitovalmisteet. Esimerkiksi tietyt kipu- ja flunssalääkkeet eivät sovi sydän- ja verisuonisairauksia tai munuaisten vajaatoimintaa sairastavalle.

Palveluun kuuluu noin puoli tuntia kestävä haastattelu apteekin rauhallisessa tilassa, jossa asiakkaalla on mahdollisuus kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä ja keskustella lääkitykseen liittyvistä huolista. Lääkityksen tarkistuksesta saa kirjallisen yhteenvedon, jonka avulla läpikäytyt asiat on helppo muistaa. Yhteenvedon voi tarvittaessa ottaa mukaan lääkärin vastaanotolle.

Kysy lisää lääkityksen tarkistuspalvelusta apteekistasi. Apteekkariliiton sivuilta osoitteesta www.apteekki.fi/apteekkihaku löydät apteekit, jotka tarjoavat palvelua.

YKSYKSKAKS-
PÄIVÄ **112**

Ennakointi vie vaaroilta voimat

Valtakunnallinen 112-päivä

Valtakunnallinen 112-päivä koittaa jälleen 11.2.2016. Vuonna 2016 kampanja-aikaa on koko viikko 6, jolloin 112-päivän tapahtumia järjestetään ympäri Suomen.

Mikä on 112-päivä?

112-päivä on eri turvallisuustoimijoiden yhteinen kampanja arjen turvallisuuden parantamiseksi. Kampanjassa halutaan kiinnittää ihmisten huomio tapaturmien ja vahinkojen ennaltaehkäisyyn kotona, töissä ja vapaa-ajalla. Turvallinen arki syntyy pienistä teoista, joilla jokainen voi parantaa omaa ja läheistensä turvallisuutta.

Miten voisit parantaa kotisi turvallisuutta? Löytyykö kotoasi oikein asennetut palovaroittimet ja sammutuspeite? Miten käyttäydyt liikenteessä? Käytävätkö aina heijastinta ja pyöräilykypärää? Noudatko töissä turvallisuusmääräyksiä? Entä osaatko antaa ensiapua? Esimerkiksi näitä kysymyksiä pohtimalla pääset jo hyvään alkuun oman turvallisuutesi kohentamisessa.

Tunnista infarktin oireet!

Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton Yksi elämä-hanke nostaa esiin aivo- ja sydäninfarkttien oireet. Kun hätä on tämän näköinen, soita 112-kampanjalla.

Aivoverenkiertohäiriön tai sydäninfarktin iskiessä jokainen minuutti on kallis. Siksi on tärkeää tunnistaa oireet ja soittaa välittömästi hätänumeroon 112.

Aivoverenkiertohäiriön tai sydäninfarktin iskiessä kiireellinen ambulanssikuljetus sairaalan päivystykseen (ei siis terveyskeskukseen) on aina tarpeen. Tämä johtuu siitä, että valtimotukoksen liuotushoito on aloitettava ensitunteina. Verisuonen tukkeutuminen aiheuttaa kudokseen hapenpuutteen. Mitä kauemmin verenkierto on estynyt, sitä suuremmiksi vauriot kasvavat. Siksi jokainen minuutti on tärkeä.

Soitto hätänumeroon 112 käynnistää hoitoketjun, jossa sairastunut saa jo ambulanssissa oikean hoidon ja pääsee suoraan oikeaan hoitoyksikköön sairaalassa.

Voit lukea lisää aivoverenkierron oireista Aivoliiton sivulta (www.aivoliitto.fi) ja sydänoireista Sydänliiton sivulta (www.sydanliitto.fi)

Diabetesyhdistys järjestää yhdessä Pirkanmaan AVH-yhdistyksen ja Tampereen Sydänyhdistyksen kanssa 112-päivän tempauksen Kalevan Prismassa (Sammonkatu 75) klo 11-13.00.

Vertaistuesta voimaa

– Pyydä vertaistukea!



Kun diabetes koettelee, tautiin väsyä tai on vaikea hyväksyä sairastumista, vertaistuki voi auttaa eteenpäin.

Vertaistukija kuuntelee ja rohkaisee, kertoo omista kokemuksistaan ja jakaa kantapäähän kautta tulleita oivalluksia. Vertaistuki on kokemukseen perustuvaa tietoa, joka auttaa selviytymään arjessa.

Vertaistukija on itse diabeetikko tai diabeetikon läheinen. Voit keskustella vertaistukijan kanssa puhelimesta, vaihtaa sähköpostia tai käydä joskus vaikka kahvilla. Vertaistukija on luotettava ja hänellä on aina vaihtoehtoisuus.

Tampereen Diabetesyhdistyksestä löytyy vertaistukihenkilöitä diabeetikoille sekä diabeetikkolasten ja -nuorten vanhemmille ja isovanhemmille.

Puhelinsoitto riittää:
Outi Viljanen 040 350 2505.
Voit myös ottaa yhteyttä sähköpostilla
outi.viljanen@tampereendiabetesyhdistys.fi



KANGASALA

Kangasalan Diabeteskerho

Kerhon kokoontumiset:
JHL:n kerhuhuone Ainontie 2, keskiviikkoisin
klo 17.00: 10.2., 9.3., 13.4. ja 11.5.

Kuhmalahden diabeteskerho

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



PIRKKALA

Yhteystiedot

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

Yleisöluennot

Tyyppin 2 diabeetikoiden hoidon uudet tuulet

Vastaava diabeteshoitaja Anneli Jylhä, Suomen Diabetesliitto. Ma 1.2.2016 klo 18.00 Elokolo, Suupankuja 8 C. Tervetuloa kaikki diabeetikot ja riskiryhmäläiset!

Pitkäaikaissairaana terveys- ja hoitosuunnitelma, jokaisen oikeus

Järjestösuunnittelija Reetta Korkki, Suomen Diabetesliitto. Ti 15.3.2016 klo 18.00 - 19.30 Pirkkalan valtuustosalin, Suupantie 11. Klo17.00-18.00 kahvitarjoilu ja alaostaston toimintaan tutustuminen.

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

Pirkkalan ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertaistukiryhmä, jossa pohditaan ja opetellaan yhdessä terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. Ryhmän tavoitteena on parantaa ja ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia, ja näin lisätä elämänlaatua. **ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin klo 18.00.** Tiedustelut: Paavo Rantala, 0400722517, paavo.rantala@sekl.fi.

Oma-ryhmä

Oma-ryhmä on tyyppin 1 diabeetikoiden tu-

kiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa. Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon koeneminen. **OMA-ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin. Aloitusaika on klo 16.00 tai klo 18.00, josta tiedotetaan edellisen viikon Pirkkalaisen yhdistykset toimivat palstalla.** Tiedustelut: Matti Pirhonen, 0503202890, matti.j.pirhonen@gmail.com.

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

Pirkkalan alaostaston kevätkokous

Tiistaina 9.2.2016 klo 18.00

Pirkkalan ABC

Tervetuloa kaikki Tampereen Diabetesyhdistyksen pirkkalalaiset jäsenet
Kahvitarjoilu



PÄLKÄNE

Omatoiminen, maksuton kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä. Miesten ryhmä joka torstai 15.00 ja naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00.

Pälkäneen diabeteskerho

Kerho kokoontuu Pälkäneen Pirtillä, Keskustie 1, 36600 Pälkäne, yhdyshenkilö Marjatta Stenius-Kaukonen 0400 709 050.

Luopioisten diabeteskerho

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa Mikolan Navetan yhdistysnurkassa, Keskintie 5. Yhteyshenkilönä toimii Anja Kallioinen, p. 0400 632 377.

Mitä muutoksia diabeetikoille vuonna 2016?

Ke 3. 2.16 klo 14.00 Mikolan Navetan yhdistysnurkka. Puheenjohtaja Marjatta Stenius-Kaukonen kertoo lääkekorvausten ja terveydenhoitomaksujen muutoksista.

Pälkäneen ja Luopioisten tapahtumista ilmoitetaan Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla sekä diabetesyhdistyksen nettisivuilla.

Kerhot



Matkailukerho

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

Perhekerho

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Miettinen, kkirsi_(at)hotmail.com tai p. 0400 301 818.

Torstaitreffit

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

Tiffanykerho

Maanantaisin klo 16.00. Tule mukaan tekemään lasitöitä, oppimaan uutta tai jatkamaan mukavaa harrastusta! Sopii myös miehille. Kysy lisää toimistolta, puh. 045 358 2505.

Liikunta



Erityisuimakortti

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

Korttia myydään liikuntapalveluista, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere, (Ratina stadion). Erityisuimakortin saa joko nimetyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalla todistuksella merkittävästä haitasta. Diabeetikoilla KELA-kortin kääntöpuolella on tunnus 103.

Korttia haetaan lomakkeella, jonka asiakas täyttää ja liikuntatoimenjohtaja hyväksyy. Hakija noutaa erityisuimakortin henkilökohtaisesti. Mukaan henkilökohtaisesti sekä KELA-kortti tai todistus merkittävästä haitasta.

Erityisuimakortti on voimassa puoli vuotta tai vuoden ostopäivästä lukien, jonka jälkeen se voidaan ladata uudelleen.

Kortti on voimassa Pyynikin, Hervannan ja

Tesoman uimahalleissa sekä Tampereen uintikeskuksessa niiden aukioloaikoina.

Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen ja sitä ei voi maksaa liikuntaseteleillä. Uimahallissa on pyydettyä esitettävä henkilökohtainen todistus ja KELA-kortti. Vuosikortin hinta on 120 € ja puolen vuoden kortin 70 €.

Luennot



Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yhdessä Tampereen seudun työväenopiston kanssa seuraavat luennot

Insuliinihoidon aloittaminen tyypin 2 diabeteksessä

LT Markku Vähätalo. Ajankohta: Ti 9.2.2016 klo 18–19. Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Diabetes – miten jaksan hoitaa?

psykologi Kirsi Ikuli, Diabetesliitto
Ajankohta: Ti 8.3.2016 klo 18–19. Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Aivot – diabetes – sydän – mitä yhteistä?

neurologi Jyrki Ollikainen, Tays. Ajankohta: Ti 15.3.2016 klo 18–19. Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio. Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry

Resepti hyvään elämään

– **vinkejä selviytymiseen työssä ja eläkkeellä**

– **Luonnon terapeuttiset vaikutukset**

professori Juhani Ilmarinen. Ajankohta: Ti 26.4.2016 klo 18–19.00. Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio. Yhteistyössä Pirkanmaan Muistiyhdistys ry, Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry.

Yleisluento Nokialla Uudet diabeteslääkkeet

Diabeteslääkäri Atte Vadén
Maanantaina 22.2.2016 klo 18.00. Paikkana Kerhola, Pólonin sali, Souranderintie 13. Tilaisuudessa on mukana myös Diabetesliiton edustajia. Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys ja Ylöjärven Diabetesyhdistys.

Ryhmät



Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4.

50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabeteskonkari, tervetuloa mukaan! Lisätietoja: Teija Sihvo, p. 040 5090 729, teija.sihvo@kolumbus.fi

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Kevään 2016 kokoontumiset: to 18.2. klo 16.00, to 17.3. klo 16.00, to 21.4. klo 16.00 ja to 19.5. klo 16.00. Tule jakamaan tunteita, iloa ja huolia aktiiviseen ryhmään! Tiedustelut Eeva Autio, p. 050 360 3101.

Diabeetikonuorten vanhempien vertaistukiryhmä

Ryhmän vetäjänä toimii Tea Boman. Tean yhteystiedot ovat tea.boman(at)elisanet.fi, p. 045 312 9888. Ryhmä kokoontuu diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4. Kevään kokoontumiset: ke 10.2. klo 18.00, ke 9.3. klo 18.00, ke 6.4. klo 18.00 ja ke 11.5. klo 18.00.

Diabeetikopoikien liikuntaryhmä

Ma 15.2 klo 17.00 Seinäkiipeily/Maastakiipeilykeskus (Tullintorin kauppakeskus, Tullinkatu 6)
Ma 14.3. klo 17.30 Hohtokeilus
Ma 25.4 klo 17.30 Frisbeegolf
Ma 16.5 klo 17.30 Melonta Ryhmä on tarkoitettu 11-13-vuotiaille diabeetikopojille. Ryhmä kokoontuu kevään aikana noin kerran kuukaudessa eri liikuntalajien parissa. Lisätiedot: Pia Nykänen, puh. 050 576 3313 tai pia.nykanen(at)tampereendiabetesyhdistys.fi.

Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille. Kysy lisää p. outi.viljanen(at)tampereendiabetesyhdistys.fi tai 040 350 9606

Kakkostyyppin tukiryhmä

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4. Kakkostyyppin vertaistukiryhmä on avoin miehille ja naisille, kauan sairastaneille sekä vasta diabetestaipaleen alussa oleville.

Ryhmän vetäjänä toimii Henrik Korhonen. Lisätietoja: outi.viljanen(at)tampereendiabetesyhdistys.fi tai p.040 350 9606
Kevään kokoontumiset: to 3.3 klo 17.00, to 7.4. klo 17.00 ja to 12.5. klo 17.00.

Sydänryhmä

Diabetes- ja Sydänyhdistyksen yhteinen ryhmä painonhallinnan ja elämäntapamuutosten tueksi. Vetäjänä Klaus Lönnström. Kevään kokoontumiset: ke 17.2. klo 12.00, ke 16.3. klo 12.00, ke 13.4. klo 12.00 ja ke 18.5. klo 12.00.

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville. Ryhmän vetäjänä Aarni Paljakka
Kysy lisää toimistolta, p. 040 350 9606 tai outi.viljanen@tampereendiabetesyhdistys.fi
Vuoden kokoontumiset: to 10.3. klo 18.00, to 14.4. klo 18.00, to 19.5. klo 18.00, to 22.9. klo 18.00, to 27.10. klo 18.00 ja to 1.12. klo 18.00.

Äitien ryhmä

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

ITE-ryhmä Kuritomat

ITE-ryhmä on elämäntapojen remonttiryhmä, jossa opitaan terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. ITE-ryhmä tarjoaa vertaistukea kaikille niille, jotka haluavat elämäntapamuutoksilla pudottaa painoa tai alentaa kohonneita rasva-, verenpaine- ja verensokeriarvoja. Ryhmä on tarkoitettu myös niille, jotka haluavat ehkäistä näiden arvojen kohoamisen. Kokoontuminen yhdistyksen toimitiloissa. Tiedustelut Outilta toimistolta 040 350 9606
Kevään kokoontumiset: 2.2.2016 klo 16.00, 1.3.2016 klo 16.00, 5.4.2016 klo 16.00 ja 3.5.2016 klo 16.00.

Hervannan vertaistukiryhmä

Mukaan ovat tervetulleita sekä kauan sairastaneet että vasta diabetestaipaleen alussa olevat miehet ja naiset! Ryhmän vetäjänä toimii Jaana Alasentie, p. 044 978 5566 tai jaana.alasentie@gmail.com. Ryhmää kokoontuu Hervannan vapaa-aikatalon kahviossa, Lindforsinkatu 5, 2 krs. Kevään kokoontumiset: to 4.2. klo 16.00-17.00, to 3.3. klo 16.00-17.00, to 7.4. klo 16.00-17.00 ja to 28.4. klo 16.00-17.00.

Tapahtumat



Mittariesittely: AutoSense Voice – puhuva verensokerimittari

Ke 17.2. klo 13.30 yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4. Esittelijänä diabeteshoitaja Outi Viljanen.

Sydänviikko

Sydänviikkoa vietetään jälleen viikolla 16. Sydänviikon teemana on sydän tekee hyvää ja kohderyhmänä ovat kuusikymppiset. Teema- viikolla tuodaan esille verenpaine. Kohonnut verenpaine on yksi valtimotautien suurimmista riskitekijöistä. Verenpaine kohoaa salakavalasti. Se ei näy eikä tunnu ja verenpaineen saa selville vain mittaamalla. Meidän jokaisen olisi tunnettava oma verenpainearvomme ja mittaava se vähintään viiden vuoden välein. Jos verenpaine ollut koholla, mittaus tulisi tehdä useammin. Lisätietoa sydänviikosta Sydänliiton saa sivuilta www.sydanliitto.fi
Tiistaina 19.4.2016 klo 13-18.00 Diabetes- ja AVH-yhdistysten toimitiloissa, Lähteenkatu 2-4. Sydänviikon Avoimet ovet
Tunnetko arvosi –teemalla
– Tiedätkö verenpaineesi?
– Osaatko mitata verenpaineen oikein?
– Tiedätkö, miten hoidat verenpainetta?

Unelmien liikuntapäivä

Tiistaina 10.5 järjestetään ensimmäinen unelmien liikuntapäivä. Päivä on kaikenlaisen liikumisen kokeilupäivä. Päivän aikana kaikkialla Suomessa järjestetään tuhansia liikuntatempauksia ja tapahtumia. Tavoitteena on saada yli miljoona suomalaista liikkumaan enemmän ja löytämään itselleen uusia tapoja liikua. Unelmien liikuntapäivä on YK:n terveysjärjestö WHO:n MOVE for Health päivänä 10.5 järjestettävä tapahtuma. Tapahtumaa ovat edistämässä suomalaisten terveys-, liikunta- ja urheiluorganisaatioiden verkostot.
Tiistaina 10.5.2016 klo 13-15.00 Sorsapuistossa (Aaltosenkadun ja Lähteenkadun kulma)
Ohjelmassa: ulkojumppaa, venyttelyä, bocciaa, kävelyä. Järjestäjinä: Tampereen Diabetesyhdistys ry, Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry
Kaikki tavat liikua ovat hyviä!

Teemaillat



Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4

Diabetes ja mindfulness

Mitä mindfulness on ja miten sitä voi käyttää painonhallinnassa, kivunhallinnassa ja vaikeitten tunteitten kanssa eri elämäntilanteissa?
Mindfulness -ohjaaja Anne Laine
Torstai 18.2.2016 klo 18.00-19.00

Lääkehuolia?

Aiheina: lääkkeiden annosteluajankohdat, yleisemmät yhteisvaikutukset, kipulääkkeiden valinta itsehoidossa sekä iäkkäiden lääkityksen erityispiirteitä
Farmaseutit Laura Keskinen ja Lea Lamminmäki, Haka-apteekki
Torstai 17.3.2016 klo 18.00-19.00

Tietoa ruoka-allergioista

Restonomi AMK, ruoka-allergianeuvoja Tuula Jokinen, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys
Torstai 31.3.2016 klo 18.00-19.00

Verkkovertaistuki – onko sellaista ja toimiiko se oikeasti?

tuottaja Miika Rautainen
Tiistai 5.4.2016 klo 18-19.00

Naisen sydän

Näin pidän huolta sydämeistäni!
sairaanhoitaja Tuula Mäkinen, Tampereen Sydänyhdistys ry
Torstai 28.4.2016 klo 18.00-19.00

Tietoa aivoverenkiertohäiriöistä

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

Muistathan, että jokaisesta askeleesta on hyötyä?

Käytä jalkojasi aina, kun voit!



Lasten liikuntaleirit kesällä 2016

Ensi kesänä tulee kuluneeksi viisi vuotta siitä, kun Tampereen ja Ylöjärven Diabetesyhdistykset aloittivat yhteisten lasten liikuntaleirien järjestämisen Varalan Urheilupuistolla. Nyt järjestämme siis 5-vuotissuoritusleirit seuraavasti:

10. – 12.6.2016 (8 – 10 v.)

26. – 28.6.2015 (11 – 13 v.)

Leirit on tarkoitettu ensisijaisesti Länsi-Suomen alueen diabeetikkolapsille. Leirien ohjelmat ja hinnat eivät ole varmistuneet TrenDi-lehden mennessä painoon, joten tiedot päivitetään yhdistyksen www-sivuille helmikuussa. Diabetesyhdistysten jäsenille hinta on edullisempi.

Hakulomake löytyy yhdistyksen toimistolta ja [www-sivuilta](http://www.sivuilla) 1.2.2016 alkaen. Hakemukset on toimitettava 1.5.2016 mennessä Tampereen Diabetesyhdistyksen toimistoon, Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere tai sähköpostilla pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi

Lisätietoja:

Pia Nykänen
puh. 050 576 3313
pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi
www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Leirin järjestävät:

Tampereen Diabetesyhdistys ry
Ylöjärven Diabetesyhdistys ry

Liikunta on lääkettä verenpaineen hoidossa

fysioterapeutti Pia Nykänen

Liikunta on lääkettä verenpaineen hoidossa. Tutkimusten mukaan erityisesti kestävyystyyppinen liikunta sekä lihasvoimaharjoittelu vaikuttavat suotuisasti kohonneeseen verenpaineeseen. Verenpaine on yleensä myös matalampi liikuntaa harrastavilla.

Ikä, perinnöllinen alttius ja elämäntavat eli runsas suolan käyttö, liikapaino, vähäinen liikunta sekä alkoholin käyttö vaikuttavat kohonneen verenpaineen kehittymiseen. Kohonnut verenpaine ei useimmiten aiheuta mitään oireita edes silloin, kun se on huomattavasti koholla, mutta se rasittaa aivoja ympäri vuorokauden ja usein jopa vuosia. Kohonnut verenpaine todetaan mittaamalla verenpaine, ja jokaisen olisi tiedettävä oma verenpaineensa. On myös huomattava, että verenpaine voi muuttua vuosien kuluessa.

Kohonnut verenpaine tarkoittaa tilannetta, jossa valtimon sisäinen paine on pysyvästi suurentunut.

Kohonnut verenpaine vahingoittaa valtimoita ja sydänlihasta sekä altistaa sydäninfarkteille ja aivohalvauksille. Pitkään koholla olleen verenpaineen lisäsairauksia ovat silmän verkkokalvon ja munuaisten verisuonimuutokset. Kohonnut verenpaine on yksi tärkeimmistä sepelvaltimotaudin riskitekijöistä.

Verenpainetta voidaan hoitaa elämäntapamuutoksilla ja lääkkeillä. Elämäntavoilla on keskeinen merkitys myös verenpaineen ehkäisyssä. Verenpainetta voi itse laskea vähentämällä suolan käyttöä, valitsemalla pehmeitä rasvoja, lisäämällä hedelmiä, kasviksia ja kuituja ruokavalioon, lopettamalla tupakoinnin, vähentämällä alkoholin käyttöä ja liikkumalla säännöllisesti.

Lääkehoito on tarpeen, jos elämäntapamuutoksista huolimatta verenpaine on

edelleen koholla. Lääke on otettava säännöllisesti, jotta siitä on hyötyä.

Normaali lepoverenpaine tarkoittaa, että systolinen paine eli yläpaine on vähemmän kuin 130 mmHg ja diastolinen paine eli alapaine on alle 85 mmHg.

Säännöllinen liikunta alentaa verenpainetta

Liikunnan verenpainetta alentavasta vaikutuksesta on tieteellistä näyttöä. Viimeisten kymmenen vuoden aikana on tehty yli 14 kontrolloitua tutkimusta. Runsaasti liikkuvien lepoverenpaine on pienempi, ja heillä esiintyy harvemmin kohonnutta verenpainetta kuin vähän liikkuvilla. Säännöllinen liikunta voi ehkäistä myös ikääntymiseen liittyvää verenpaineen nousua.

Vapaa-ajan aktiivisilla liikunnan harrastajilla verenpaineen riski on noin 25 % pienempi verrattuna vähän liikuntaa harrastaviin. Kestävyystyyppinen liikunta alentaa sekä lepo- että kuormituksen aikaista verenpainetta normaalin ja kohonneen verenpaineen omaavilla henkilöillä. Vähintään neljän viikon mittainen kestävyysliikunta, 3–5 kertaa viikossa, 30–60 minuuttia kerrallaan, tehoittaa noin 50–70 % sydämen maksimisykkeestä vähentää systolista ja diastolista lepoverenpainetta. Päivittäinen kestävyysliikunnan harrastaminen alentaa enemmän verenpainetta kuin kolme kertaa viikossa liikkuminen.

Liikunta yhdessä ravitsemusmuutosten kanssa voi pitää lievästi kohonneen verenpaineen kurissa eikä verenpainelääkkeitä tarvita.

Kestävyystyyppinen liikuntaharjoittelu vähentää systolista lepoverenpainetta keskimäärin 7 mmHg ja diastolista painetta 5 mmHg henkilöillä, joilla on kohonnut verenpaine. Muutos on lähes yhtä suuri kuin yhdellä verenpainelääkkeellä aikaan saatu muutos, eikä siihen välttämättä tarvita laihutumista. Jos verenpaine on lievästi koholla, voi liikunta mahdollistaa verenpainelääkityksen vähentämisen. Muutos voi ilmetä jo muutaman kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen.

Myös kohtuukuormitteinen lihasvoimaharjoittelu saattaa alentaa kohonnutta verenpainetta yhtä paljon kuin kestävyysliikunta. Liikunnan tulee olla säännöllistä, kohtuullisesti kuormittavaa ja hieman raskastavaa. Kohtuukuormitteisella liikunnalla tarkoitetaan, että liikunnan aikana hieman hikoilee ja hengästyy.

Sekä kestävyysliikunta että lihasvoimaharjoittelu pienentää myös verenpainetta liikunnan aikana, ei kuitenkaan ääriponnistuksessa. Kestävyystyyppinen liikunta-suoritus voi vähentää verenpainetta myös välittömästi suorituksen jälkeen, erityisesti henkilöillä, joilla on kohonnut verenpaine. Verenpaine on tavallista alhaisempi 12–16 tuntia vähintään kohtalaisesti kuormittavan liikuntaharjoituksen jälkeen. Tämän aiheuttavat sekä hermostolliset että paikalliset verisuonia laajentavat tekijät.

Vallalla on ollut käsitys, että kuntosaliharjoittelu kohottaa verenpainetta liaksi harjoittelun aikana. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että terveysliikuntasuosituksen mukainen kuntosaliharjoittelu sopii hyvin harjoittelumuodoksi kohonneen verenpaineen hoidossa. Äkillisten, maksimaalisten ja voimakasta ponnistelua vaativien suoritusten kuten raskasta lihasvoimaharjoittelua suositellaan vältettäväksi. Kuntosaliharjoittelua suositellaan

toteutettavaksi mieluummin kuntopiirityyppisenä pienillä vastuksilla ja runsaasti toistoja sisältäen. Lisäksi suositellaan, että lihaskuntoharjoittelu kannattaa yhdistää kestävyysliikuntaan.

Miksi liikunta laskee verenpainetta?

Liikunta lisää sympaattisen eli tahdosta riippumattoman hermoston aktiivisuutta. Tämän seurauksena veren virtaus lihaksistoon lisääntyy. Harjoittelun vaikutuksesta myös verenkierron ääreisvastus laskee ja elimistöä ravitsevien hiussuonten määrä kasvaa ja samalla niiden toiminta laajenee. Liikunta muuttaa myös verenpainetta säätelevien solujen toimintaa verisuonissa.

Edellä mainituista syistä verenpaine pienenee sekä levossa että liikunnassa, kun harjoittelu on säännöllistä. Säännöllisen liikunnan vaikutuksesta myös kehon rasvakudos pienenee ja kudosten insuliinherkkyys paranee. Tämä tarkoittaa hyvää myös sydämelle, sillä sydämen pumppaustyö helpottuu.

Verenpainetta – miten tulisi liikkua?

Henkilöille, joilla on lievästi tai kohtalaisesti kohonnut verenpaine, suositellaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa ja lihasvoimaa kehittävästä liikuntaa. Tämä vastaa hyvin terveysliikuntasuosituksia.

Arkiaskeleita päivittäin, koska myös arkiliikunta alentaa verenpainetta. Kohtuullisesti kuormittavaa **kestävyysliikuntaa** mielellään päivittäin vähintään 30 minuuttia. Puolituntisen voi liikkua vaikka 10 tai 15 minuutin pätkissä, sillä lyhytkin liikuntatuokio alentaa verenpainetta. Kohtuullisesti kuormittava (esim. reipas kävely) liikunta aiheuttaa jonkin verran hengästymistä ja hikoilua, mutta pystyt puhumaan puuskuttamatta. Ikääntyneillä pienempi kuormittavuus riittää.

Suosi kestävyyslajeja, joissa kehon suuret lihasryhmät työskentelevät. Sopivia lajeja

ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, pyöräily, uinti, hiihto tai jumppa.

Lihaskuntoharjoitusta 1–2 kertaa viikossa. Kuntopiirityyppinen lihasvoimaharjoittelu kuntosalilla tai kotona parantaa lihasvoimaa. Tee liikkeitä kehon suurilla lihasryhmillä: ala- ja yläraajoilla, selällä, vatsalla ja hartioilla. Harjoittelussa suositellaan käytettäväksi kevyitä painoja, joilla jaksaa tehdä helposti useita toistoja. Sopiva toistojen määrä on 10–12. Kuntopiiriharjoittelussa tee 2–3 kierrosta ja pidä tauko kierrosten välissä. Harjoituksen tulisi kestää 45–60 minuuttia.

Liiku reippaasti niin, että harjoitus tuntuu kohtuullisen kuormittavalta. Kun lihaskunto paranee, sydän ja verenkiertoelimestö kuormittuvat aikaisempaa vähemmän päivittäisissä voimannoistuksissa, kuten tavaroiden nostamisessa ja kantamisessa.

Muista!

Jos olet liikkunut vähän, aloita lisäämällä kävelyä tai muuta arkiliikuntaa. Lisää ensin matkaa ja vasta sitten vauhtia!

Aloita harjoitus rauhallisesti alkulämmittelyllä ja hiljennä tahtia myös liikuntakerran lopussa.

Verenpaine- ja sydänlääkkeistä niin sanottu beetasalpaajat alentavat sykettä sekä levossa että rasituksessa. Tällä on merkitystä, jos käytät liikunnan tehon mittarina sykettä. Maksimisyke selviää rasituskokeessa.

Vältä äkinäisiä voimannoistuksia esimerkiksi kuntosalilla, sillä pinnistykset ja hengityksen pidättely kohottavat verenpainetta hetkellisesti hyvin korkeaksi.

Liikunta on lääkettä, vain otettu lääke auttaa!

Lähteet

Kukkonen-Harjula K.: Kohonnut verenpaine. Kirjassa: Fogelholm M., Vuori I.,

Vasankari T. (toim.), Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki, Duodecim, 2011. Sivut 131–136.

Verenpaineen Käypä Hoito -suositus, www.kaypahoito.fi

Näin mittaat

- Mittaa verenpaine neljänä päivänä, aamulla klo 6-9 ennen lääkkeenottoa ja illalla klo 18-21.
- Vältä liikuntaa, tupakointia, kahvia, teetä ja kolajuomia ennen mittausta.
- Kiinnitä verenpainemittarin mansetti paljaan olkavarren ympärille. Mansetti on sopivan kireällä, kun sen ja olkavarren väliin mahtuu sormi.
- Istu ennen mittausta mansetti käsivarressa 5 minuutin ajan mansetti käsivarressa.
- Mittaa verenpaine aina kaksi kertaa peräkkäin. Pidä mittausten välillä taukoa noin 12 minuuttia. Verenpainetaso määritellään laskemalla mittauspäivien aamu- ja iltamittausten keskiarvo.



Voit liittyä jäseneksi myös netin kautta: www.diabetes.fi/liity

Liityn Tampereen Diabetesyhdistyksen ja samalla Diabetesliiton jäseneksi

Liityn jonkun muun diabetesyhdistyksen jäseneksi.

Yhdistyksen nimi:

Etu- ja sukunimi

Osoite

Arvo/ammatti

Puhelinnumero

Sähköposti

Syntymäaika (pp.kk.vvvv)

Äidinkieli suomi

ruotsi (Diabetes-lehteen liitetään Svensk-bilaga)

Diabetestyyppi

Tyypin 1 eli nuoruusiän diabetes

Tyypin 2 eli aikuisiän diabetes

Sairastumisvuosi

En ole diabeetikko

Olen diabeetikkolapsen huoltaja

Tarvitsen Diabetes-lehden myös äänilehtenä (Daisy-tallenne, vain näkövammaisille, ei lisämaksua)

Ei Kyllä

Diabeetikkolapsen (alle 15 v.) huoltaja täyttää lisäksi:

Lapsen nimi

Syntymäaika (pp.kk.vvvv)

Sairastumisvuosi

Diabetes-lehti postitetaan

Huoltajan nimellä Lapsen nimellä

Diabetestunnus turvanasi



7029 Hopeinen riipus + hopeaketju

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

7027 Kultainen riipus (ilman ketjua)

- Pitoisuus 14 karaattia
- Halkaisija 18 mm
- 130 €

7011 14 karaattinen venetsiaketju

- pituus 50 cm
- 100 €

7033 Teräksinen riipus + teräsketju

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

7042 Hopeariipus, kirkas rengas

- Panssariketju, pituus 50 cm
- 25 €

7043 Hopeariipus, matta rengas

- Musta nauha, pituus 50 cm
- 22 €

7013 Venyvä ranneke, kapea, teräs

- Leveys 7 mm, avattava laatta
- 27 €

7010 Venyvä ranneke, kapea, kullattu teräs

- Leveys 7 mm, avattava laatta
- 36 €

7014 Venyvä ranneke, leveä, teräs

- Leveys 12 mm, avattava laatta
- 29 €

7025 Venyvä ranneke, leveä, kullattu teräs

- Leveys 12 mm, avattava laatta
- 38 €

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

Myynnissä Tampereen Diabetesyhdistyksessä

**Tutustu ja tilaa:
www.diabetes.fi/tunnukset**



7024 Hopeinen panssariketju

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

7031 Saatavana myös isommalla lukolla (samat mitat kuin 7024)

- 70 €

7036 Hopeinen, kapeampi panssariketju

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

7026 Hopeinen Figaro-ketju, pitkä tunnuslaatta

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

7037 Hopeinen Figaro-ketju pyöreä tunnuslaatta

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

7035 Hopeinen panssariketju, lasten malli

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

7015 Teräsranneke, miesten malli

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

7019 Teräsranneke, naisten ja nuorten malli

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

7038 Hopeinen panssariketju, lasten malli

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

7022 Musta perlonranneke, hopeinen tunnuslaatta

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

7020 Musta perlonranneke, pronssinen tunnuslaatta

- Koko sama kuin 7022
- 17 €

7016 Musta perlonranneke erikseen ilman tunnuslaattaa

- 8 €

Suomen Diabetesliitto ry
Info: 2
Tunnus 5007592
00003 VASTAUSLÄHETYS

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Tilaukset ja lisätiedot:

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

MINDFULNESS

– hyväksyvä tietoinen läsnäolo

Ekonomi ja mindfulness-ohjaaja Anne Laine,
Tmi Infontes

Mindfulness tarkoittaa suomeksi hyväksyvää, tietoista läsnäoloa. Tätä harjoitellaan mindfulness-meditaatioiksi kutsuttujen harjoitusten avulla. Harjoittelua voi verrata lihaskuntoharjoitteluun – tietoisuustaidot, kuten lihaskuntokin, ovat käytettävissä kun niitä tarvitaan.

Kun tulee tietoiseksi stressistä ja sen vaikutuksista kehoon ja mieleen, voi alkaa kehittää taitoja, joilla saa elämän tasapainoon ja kivut sekä vaikeat tunteet hallintaan.

Apua vaikeisiin tunteisiin, depression, kipuihin ja painohallintaan

Olin vuonna 2004 sairastunut keskivaikeaan masennukseen. Toivuin mindfulnessin avulla eikä masennus ole uusiutunut. Mindfulnessin hyödyistä vakuuttuneena opiskelin mindfulness-ohjaajaksi ja kehitin omat kurssini, joita olen ohjannut vuodesta 2009 alkaen.

Olin koko aikuisikäni ollut myös jojolaihduttaja, mutta lopettanut laihdutusyritykseni jossain vaiheessa. Vuonna 2011 sokeriarvoni alkoivat olla ns. esidiabeteslukemissa ja olin tiukassa seurannassa. Minua pelotti fyysinen terveyteni. Painoni lähenteli kolminumeroista lukemaa. En pystynyt polvikipujen vuoksi kävelemään kuin aivan lyhyitä matkoja.

Alkuvuodesta 2014 päätin alkaa soveltaa mindfulnessia syömiseeni. En edelleenkään pystynyt paljoa liikkumaan, ja keväällä polvestani puhkesi kysta, jonka jälkeen käytin 8 viikkoa kynnärsauvoja.

Mindfulness toimi taas! Painoni putosi ilman liikuntaa ja erityistä ruokavalioita kokonaiset 20 kiloa noin kahdeksassa kuukaudessa. Polvien magneettikuvauk-

sen jälkeen sain syyskuussa 2014 fysioterapeutilta jumppaohjeet jalkalihaksille, ja painonpudotuksen jälkeen niitä oli helppo noudattaa. Syksyllä 2015 verensokeriarvot olivat normaalit. Voin nyt kävellä useita kilometrejä ja olen tosi tyytyväinen olooni ja painooni, joka pysyy samana ilman vahtimista.

Mindfulness on lempeä tapa tulla tietoiseksi oman kehonsa ja mielensä voinnista. Mindfulness auttaa kohtaamaan vaikeita tunteita, ongelmia, stressiä ja kipua. Se on kokonaisvaltainen tapa pitää huolta itsestään kaikilla elämänalueilla. Mindfulness ei ole uskonto tai ideologia. Ei tarvitse ajatella pakonomaisen myönteisesti eikä noudattaa mitään tiettyjä ruokavalioita. Ei tarvitse pakottaa itseään mihinkään muottiin, vaan saa olla oma itsensä. Mindfulness on laajalle levinnyt stres-

sinhallintaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin käytetty menetelmä. Mindfulnessin terveysvaikutuksista on paljon vakuuttavaa tutkimusnäyttöä. Diabeteksestä ja mindfulnessista mm. www.diabetes.co.uk/emotions/diabetes-and-mindfulness.html.

www.infontes.fi

Diabetes ja mindfulness

torstaina 18.2.2016 klo 18.00–19.00 yhdistyksen tiloissa mindfulness-ohjaaja Anne Laine kertoo, mitä mindfulness on ja miten sitä voi käyttää painonhallinnassa, kivunhallinnassa ja vaikeitten tunteitten kanssa eri elämäntilanteissa.

Puhuva verensokerimittari

Autosense Voice on helpokäyttöinen, suomea puhuva verensokerimittari näkövammaisille. Aseta testiliuska, lisää verinäyte ja laite kertoo tuloksen 5 sekunnin kuluttua.

Selkeä ääni ohjaa mittauksessa ja kertoo tuloksen. Mittauksessa tarvittava verinäytteen määrä 0,5 mikrolitraa. Testiliuskan poistopainikkeen vuoksi käytettyä testiliuskaa ei tarvitse koskea käsin, joten laitteen käsittely on hygieenistä. Muistiin mahtuu 500 mittauksen tiedot. Verensokerimittariin on valmiiksi asetettu päivämäärä ja kellonaika.



Mittarin hinta 39,90 € ja 50 kpl liuskoja maksaa 29,90. Autosense Voice -mittari on mahdollista saada tarvittaessa maksuttomana hoitotarvikkeena.

Tervetuloa tutustumaan diabetesyhdistykselle ke 17.2. klo 13.30!





Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendiabetesyhdistys.fi



Puheenjohtaja:

Marjatta Stenius-Kaukonen
Pohjantie 180,
36910 Rautajärvi
marjatta.stenius-kaukonen
@pp.inet.fi
p. 0400 709 050

Hallitus 2016

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

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

Tuula Koivisto (Pirkkala)
p. 050 313 8059
tuula.koivisto(at)suomi24.fi

Henrik Korhonen (Tampere)
p. 040 217 1779
jhkorhonen(at)wippies.fi

Erja Korttesmaa (Kangasala)
p. 045 637 0210
erjakorttesmaa(at)gmail.com

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

Paula Mäkelä (Tampere)
paula.makela(at)psphp.fi

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

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

Riitta Vuorisalo (Tampere)
r_vuorisalo(at)hotmail.fi

Tampereen Diabetesyhdistys ry

**Lähteenkatu 2–4,
33500 Tampere
p. 045 358 2505**

Avoimna:
ma ja ke 9.00–14.00,
ti ja to 13.00–18.00,
perjantaisin suljettu

Toiminnanjohtaja

Pia Nykänen
050 576 3313
pia.nykanen@
tampereendiabetesyhdistys.fi

Diabeteshoitaja Outi Viljanen

p. 040 350 9606
outi.viljanen@
tampereendiabetesyhdistys.fi

Toimistotyöntekijä

Liisa-Maria Pietilä
p. 045 358 2505
tsto@
tampereendiabetesyhdistys.fi

Jalkoehoitaja Leena Kakko

p. 045 104 3155
Ajanvaraus
ma ja ti 8–20 ja ke–pe 17–20

Diabeteslääkärit

Pirjo Ilanne-Parikka,
sisät.el., Diabetesliitto, ylilääkäri

Jorma Lahtela,
sisät.el., TAYS, ylilääkäri

Atte Vaden
yleislääketiet. erikoislääkäri,
diabeteslääkäri

Vastaanotot
tiistai- ja torstai-iltaisin
Ajanvaraus p. 045 358 2505

Toimistomaksu
lääkärin vastaanoton
yhteydessä:
jäsenet 10 €, muut 18 €

Mittausten hinnat 2016

- Verensokerimittaus,
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Verenpainemittaus,
jäsenet 3 €, muut 6 €
- Pitkäaikaisverensokeri-
mittaus (HbA1c),
jäsenet 18 €, muut 21 €
- Kehonkoostumusmittaus
jäsenet 10 €, muut 15 €

Jäsenmaksu 21 €/kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu
10 €, 100 €, 200 €



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

Trendi on Tampereen Diabetes-
yhdistys ry:n jäsenlehti,
joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Toimituskunta: Johanna Kurela, Pia
Nykänen, Marjatta Stenius-Kaukonen,
Outi Viljanen

Taitto ja paino:
Hämeen Offset-Tiimi Oy

Painosmäärä: 4500 kpl

Kannen kuva: Pia Nykänen