

TrenDi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

4 | 2016



- Maailman diabetespäivän teemana hypo
- Käsiterapia, mitäs se on?
- Tasapaino kuntoon



**Tampereen
Diabetesyhdistys ry**
SYYSKOKOUS
tiistaina 22.11.2016
klo 18.00

Tampereen Diabetesyhdistyksen
toimitiloissa, Lähteenkatu 2-4

Syyskokouksessa käsitellään sääntö-
jen § 13 mukaiset asiat:

Vahvistetaan seuraavan vuoden toi-
mintasuunnitelma ja talousarvio, jä-
senmaksun suuruus seuraavalle kalen-
terivuodelle sekä valitaan hallituksen
jäsenet erovuoroisten tilalle.

Kokouksessa sinulla on mahdollisuus
vaikuttaa oman yhdistyksen toimin-
taan ja sen kehittämiseen sekä olla va-
litsemassa henkilöitä, jotka päättävät
yhdistyksesi asioista!

Kahvitarjoilu!

Kannatusjäsenyys

**Voit liittyä Tampereen Diabetes-
yhdistyksen 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 ohjei-
ta 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 jäse-
nille käynti on maksuton ja muille
20 € / tunti. Mittaukset ovat kaikille
maksullisia.**

LÄÄKÄRIEN VASTAANOTOT yhdistyksen tiloissa

Yhdistyksen tiloissa pitävät vastaanot-
toa tiistai- ja torstai-iltaisain diabetek-
seen erikoistuneet lääkärit:

Pirjo Ilanne-Parikka, sisät.el.

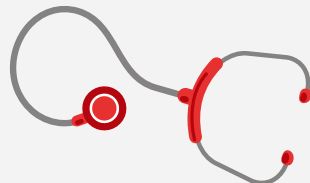
Jorma Lahtela, sisät. el.

Atte Vadén, yleislääket. el.

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

Vastaanottopalkkio 80 €,
josta Kela-korvaus 21 €.

Toimistomaksu lääkärin vastaanoton
yhteydessä jäsenille 10 €, muille 18 €.



Toiminnanjohtajan terveiset



*Pia Nykänen
Toiminnanjohtaja*

Olemme saaneet nauttia aurinkoisesta ja kauniista syksystä. Kaunis syyskeli on houkutellut liikkumaan luonnossa, puistoissa, touhuamaan puutarhassa ja jatkamaan kenties mökkikautta. Aurinkoinen syksy on vaikuttanut positiivisesti myös mielialaamme. Pääkirjoitusta kirjoittaessa ajatukseni ovat siirtyneet syksystä jo ensi vuoden toimintaan ja sen suunnitteluun. Samalla olen miettinyt, missä olemme onnistuneet ja missä epäonnistuneet tänä vuonna.

Millaista toimintaa haluat yhdistyksen järjestävän ensi vuonna? Tule syyskokoukseen kuulemaan hallituksen esitystä vuoden 2017 toiminnasta ja kertomaan omista ideoistasi! Syyskokouksessa päätetään vuoden 2017 jäsenmaksu ja valitaan hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Marjatta Stenius-Kaukonen on ilmoittanut, ettei ole enää käytettävissä yhdistyksen puheenjohtajana. Tulevassa kokouksessa tullaan siis valitsemaan yhdistykselle myös uusi puheenjohtaja. Yhdistyksen syyskokous on **tiistaina 22.11.2016 klo 18.00** yhdistyksen tiloissa Lähteenkadulla. Yhdistyksen jäsenmäärä on 3500. Kokouksessa jokaisella jäsenellä on mahdollisuus vaikuttaa oman yhdistyksen toimintaan ja sen kehittämiseen sekä olla valitsemassa henkilöitä, jotka päättävät yhdistyksesi asioista!

Vielä on vuotta ja toimintaa jäljellä. Maailman diabetespäivää vietetään jälleen 14.11. ja päivän teemana on hypoglykemia ja sen hoito. Yhdistys järjestää diabetespäivänä yleisöluennon ikäihmisen diabeteksestä Sampolassa klo 18.00. Luennoimassa on diabeteslääkäri Atte Vadén. Tänä vuonna yhdistys on esillä toimialueensa terveyskeskuksissa tuomalla esille hypoglykemiaa ja sen hoitoa sekä esittelemällä yhdistyksen monipuolista ja laajaa toimintaa.

Jäsenistön toiveesta syksyn yleisöluennot ovat käsitelleet myös lasten ja nuorten sekä työikäisten diabetesta. Marraskuun toisessa yleisöluennossa käsiteltiin valtimoterveyttä ja unta. Dosentti Henri Tuomilehto kertoi, miten omaa terveyttä ja elämänlaatua voi edistää. Yhdistyksessä toimii 21 vertaisryhmää ja ryhmien koontumisajat löydät tästä lehdestä.

Vuoden 2016 toiminta päättyy joulukahviin, joka tarjoillaan Lucian päivänä 13.12. klo 13–18.00. Tervetuloa joulukahville niin vanhat kuin uudet jäsenet sekä yhteistyökumppanit!

Lämmin kiitos vertaisohjaajille ryhmien vedosta. Rauhallista joulun aikaa ja hyvää Uutta Vuotta kaikille! ■

toivottaa Pia Nykänen

Hypoglykemia

Teksti: Diabeteshoitaja Outi Viljanen

Käytettäessä insuliinia tai tabletteja, jotka lisäävät insuliinin tuotantoa (sulfonyyliurea, esim. Amaryl tai ateriatabletit, NovoNorm) voi verensokeri joskus laskea alle 4 mmol/l. Tällöin on kyseessä matala verensokeri eli hypoglykemia, hypo. Matalan verensokerin oireita eli insuliinituntemuksia tulee yleensä, kun verensokeri on 3,3 mmol/l tai alle. Jos verensokeri on ollut kauan korkea, voi hypon oireita tulla jo korkeammilla verensokeritasoilla.

Insuliinituntemukset

Osa hypoglykemian oireista johtuu elimistön korjaustoiminnoista eli vastavai-kuttajahormonien, kuten adrenaliinin ja kortisolin erittymisestä. Näitä adrenaliini-oireita ovat mm. heikotus, vapina, hikoilu ja sydämentykytys. Jos verensokeri laskee edelleen, ilmaantuu myös hermosto-oireita, kun aivot eivät saa riittävästi energiaa. Hermosto-oireita ovat mm. uneliaisuus, näön hämärtyminen, keskittymisvaikeudet ja riitaisa tai muuten epätavallinen käytös.

Jos diabeetikolla on usein matalia verensokereita, voivat insuliinituntemukset heiketä tai jäädä kokonaan pois. Tällöin on tärkeää ottaa asia esiin hoitopaikassa ja tehdä muutoksia hoitoon. Kun hypoglykemia vähenevät, herkkyytys tuntea hypon oireet palaa.

Matalan verensokerin syyt

Verensokeri voi laskea liian alas, jos aterian insuliinimäärä on ollut liian suuri suhteessa ruuan hiilihydraattimäärään tai aterian

jälkeinen liikunta on ollut arvioitua reippaampaa. Jos perusinsuliinin määrä on liian suuri, laskee verensokeri herkästi liian alas ennen ruokailuja. Matalia verensokereita esiintyy silloin tällöin jokaisella insuliinia käyttävällä diabeetikolla, sillä ruuan koostumuksen ja liikunnan vaikutuksen arviointi ei aina ole yksinkertaista. Alkoholin käyttö ilman ruokailua voi diabeetikolla johtaa liian alhaiseen verensokeritasoon. Alkoholi estää sokerin uudismuodostusta maksassa ja estää elimistön omat korjaustoimenpiteet.

Ensiapua heti!

Matala verensokeri täytyy korjata heti jollain makealla syötävällä tai juomalla, esimerkiksi mehulla, sokerilla tai hunajalla. Mikäli hypoa ei korjata, voi verensokeri laskea niin alas, että seurauksena on tajuttomuus eli insuliinisokki. Tajuton henkilö on välittömästi laitettava kylkiasentoon ja soitettava paikalle ambulanssi. Tukehtumisvaaran vuoksi tajuttomalle diabeetikolle ei saa syöttää tai juottaa mitään.

Voiko muilla kuin diabeetikoilla olla hypoja?

Joillakin ihmisillä verensokeri saattaa laskea liian alas pari tuntia ruokailun jälkeen. Tätä kutsutaan reaktiiviseksi hypoglykemiaksi. Oireina saattaa olla vapinaa, hikoilua ja sydämentykytystä. Syynä voi olla liian suuri ateria tai aterian liian suuri nopeitten hiilihydraattien määrä. Tällaisia ovat mm. sokeripitoiset juomat, leivonnaiset ja karmit.

Reaktiivista hypoglykemiaa voidaan ehkäistä ruokavaliolla, joka sisältää hitaas-

ti imeytyviä, kuitupitoisia hiilihydraatteja, kuten täysjyväviljaa ja välttämällä nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Myös proteiini tasaa hiilihydraatin vaikutusta. Joskus auttaa myös pienen välipalan, esimerkiksi puolikkaan omenan nauttiminen puolisen tuntia aterian jälkeen. Tämä voi estää verensokerin laskun.

Liian matalan verensokerin oireita

- heikotus, vapina, huimaus, hikoilu, sydämen tykytys
- näläntunne
- päänsärky, pahoinvointi
- suun puutuminen
- käsien ja jalkojen pistely
- näön hämärtyminen ja kaksoiskuvat
- ajatuksen hidastuminen
- poikkeava käytös (levottomuus, äkkipikaisuus, poissaolevuus)

HYPOGLYKEMIAN HOITO

Ensiapuna voi käyttää jotain seuraavista, joista jokainen sisältää 20 grammaa hiilihydraattia:

- kahdeksan kappaletta Siripiri- tai Dexal-glukoositabletteja
- kaksi ruokalusikallista hunajaa tai siirappia
- lasillinen tuoremehua, sokeripitoista virvoitusjuomaa tai maitoa
- keskikokoinen hedelmä
- leipää, jos sokeripitoista syötävää ei ole saatavilla.

Mikä on Diabetes Wellness Suomi?

Teksti: diabeteshoitaja Outi Viljanen

Olemme jälleen saaneet paljon hämentyneitä kyselyitä Diabetes Wellness Suomi -säätiöstä. Säätiö on lähettänyt kirjeitä, joissa esittelykirjeen lisäksi on esimerkiksi postikortteja sekä pankkisiirtolomake. Vastaanottajana on useimmiten 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@tampereendiabetesyhdistys.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 www.diabetestutkimus.fi. Lisätietoa antaa myös säätiön asiamies Jarmo Riihelä, p. 0400 723 660 tai jarmo.riihela@diabetes.fi.

Maailman diabetespäivä 14.11.



Tunnistatko hypoglykemian? Osaatko auttaa?

Maailman diabetespäivä
marraskuun 14. päivä

Maailman diabetespäivää vietetään jälleen 14.11. insuliinin toisen keksijän Frederick Bantingin syntymäpäivänä. Diabetespäivän tarkoituksena on kiinnittää maailmanlaajuisesti huomiota diabetekseen. Ensimmäisen kerran maailman diabetespäivää vietettiin vuonna 1991. Suomessa on tänä vuonna teemana **diabeetikon hypoglykemia ja sen hoito**.

Olemme mukana alueemme terveyskeskuksissa hypoteeman merkeissä:

- Pälkäneen terveysasema 14.11. klo 14–15
- Kangasalan pääterveysasema 16.11. klo 9–11
- Sahalahden terveysasema 18.11. klo 10–12
- Ruutanan terveysasema 18.11. klo 9–11
- Hervannan terveysasema 14.11. klo 11–13
- Nokian terveyskeskus 15.11. klo 12–15
- Pirkkalan terveyskeskus, materiaalia esillä 14.–18.11.



Ranteet sinisiksi!

Laitetaan ranteet sinisiksi maailman diabetespäivänä! Diabetesliiton Nuorisotoimikunta toteuttaa jälleen #siniranne-kampanjan Maailman diabetespäivänä ja haastaa kaikki mukaan #siniranne-kampanjaan. Kampanja on nuorten ideoima.

Millainen on sinun #siniranne? Toteuta oma #siniranteesi ja jaa se joko Facebookissa tai Instagramissa.



Toimi näin:

1. Osallistu Facebookissa Siniranne-nimiseen tapahtumaan. Voit tehdä sen omalla Facebook-profilillasi ja ilman muuta myös yhdistyksen sivulla. Tapahtumasivulla on luvassa fiilistelykuvia ja teemaan liittyviä kilpailuja, joihin osallistumalla voi voittaa diabetesaiheisiä palkintoja. Tapahtuma löytyy facebookista: Siniranne
2. Maanantaina 14.11. julkaise Facebookin Siniranne-tapahtumasivulla kuva sinisestä ranteestasi. Toteuttamistapoja on monia, jokainen niistä on oikea. Osallistut samalla myös arvontaan. Voit julkaista samaisen kuvan myös omalla seinälläsi ja Instagramissa, muista laittaa aihetunnisteeksi #siniranne. Tuodaan diabetesasiaa kaikkien tietoon tämän hienon kampanjan avulla – ja tehdään tästä kiva yhteinen juttu!
3. Epäilyttääkö? Soita tai laita sähköpostia järjestösuunnittelija Reetta Korkille, reetta.korkki@diabetes.fi, 0400 723 662.

Diabetesliiton jäsenedut diabetesyhdistyksen jäsenille

Diabetesyhdistyksen ja sitä kautta Diabetesliiton jäsenenä saat monia rahanarvoisia etuja. Tutustu tarjontaan ja käytä edut hyväksesi. Lisätietoja saat osoitteesta diabetes.fi/diabetesliitto/jasenasiat/jasenedut.

Diabetesliiton neuvontapuhelin

Diabetesliiton neuvontapuhelin palvelee jäseniä tavallisen puhelinmaksun hinnalla, lisämaksuton numero löytyy jäsenkorttilomakkeelta. Muiden kuin jäsenten neuvontapuhelin on 0600 9 4454 ja puhelun hinta on 0,95 € / min. + pvm.

Otavamedian edut

Otavamedia myöntää diabetesyhdistysten jäsenille 40 % alennusta normaalihintaisista 12 kk:n lehtitilauksista. Otavamedian lehtiä ovat mm. Anna, Kotiliesi, Suomen Kuvalehti ja TM. Tilaukset tehdään diabetesyhdistysten jäsenille tarkoitettujen verkkosivujen kautta. Tilaussivun osoite löytyy jäsenkorttimateriaalista. (Lehtitilauksen voi tehdä tarvittaessa myös puhelimitse. Asiakaspalvelun puhelinnumeron saat Diabetesliiton jäsenihteereiltä.)

Synsamien edut

Synsam-optikkoliikeketjun liikkeet myöntävät Diabetesliiton jäsenille perheenjäsenineen alennusta tuotteistaan:

- silmälasit -25%
- aurinkolasit -20%
- piilolasit -10%

Alennukset myönnetään normaalihinnoista, eikä niitä voi yhdistää muihin tarjouksiin. Esitä jäsenkorttisi asioidessasi Synsam-liikkeissä. Jäsenedut ovat voimassa kaikissa Suomen Synsam-liikkeissä.

Instrun edut

Instrun tarjoamat edut ovat voimassa vain diabetesyhdistysten jäsenille, esitä jäsenkorttisi asioidessasi Instrun liikkeissä. Edut ovat voimassa vuonna 2016.

Normaalihintaiset silmälasit - 30 %
Optikon suorittama näöntarkastus

ja silmälasimääräys veloittukset
Normaalihintaiset aurinkolasit - 15 %
(Ei Oakley)

Tarjouksessamme mainitut alennusprosentit eivät koske kulloinkin voimassa olevia myymälöiden tarjouksia. Tarjous on voimassa kaikissa Instrumentarium-myymöissä.

Cityterveyden edut

Cityterveys tarjoaa laboratorio- ja magneettitutkimukset diabetesyhdistysten jäsenille perheineen alennusta seuraavasti:
laboratoriotutkimukset -12 %
magneettitutkimukset -5 %

Alennukset myönnetään normaalihinnoista, eikä niitä voi yhdistää muihin tarjouksiin. Esitä jäsenkorttisi asioidessasi Cityterveydessä. Jäsenedut ovat voimassa kaikissa Suomen Cityterveys-toimipaikoissa.

Diabeteskaupan edut

Diabeteskauppa.fi-verkkokauppa tarjoaa kuukausittain vaihtuvia jäsenalennuksia diabetesyhdistysten jäsenille. Valikoimissa on muun muassa verensokerimittareita, liuskoja, pistolaitteita, lansetteja, turvalansetteja, kynäneuloja, ajastinkorkkeja, kylmälaukkuja, pumpputarvikkeita ja verenpainemittareita.

Fysiomyynnin edut

Fysiomyynti.fi-verkkokauppa tarjoaa diabetesyhdistysten jäsenille 20 % alennuk-

sen laajasta liikuntatuotteiden valikoimastaan. Alennus koskee kaikkia Fysiomyynin verkkokaupassa tehtyjä tilauksia.

Saat jäsenedun koodilla ETUSI20, lisää koodi verkkokaupan tilauslomakkeen kohtaan: Onko sinulla kuponki?

Treenikaupan edut

Treenikauppa.fi-verkkokauppa tarjoaa diabetesyhdistysten jäsenille 20 % alennuksen liikunta- ja kuntoilutuotteista. Alennus koskee kaikkia vuonna 2016 Treenikauppa.fi:stä tehtyjä kuntovälinetilauksia.

Saat jäsenedun koodilla TRE20, lisää koodi tilausta tehdessäsi sille varattuun kenttään.

Foamrollerin edut

Rullalla ja muilla välineillä laukaiset nopeasti jumissa olevat paikat ja parannat pintaverenkiertoa. Foamroller.fi-verkkokauppa tarjoaa diabetesyhdistysten jäsenille 20 % alennuksen rullista, krapoista ja palloista. Alennus koskee kaikkia verkkokaupasta vuonna 2016 tehtyjä tuotetilauksia.

Saat jäsenedun koodilla "diabetesliitto", lisää koodi tilausta tehdessäsi sille varattuun kenttään. Muista myös tilata ilmainen rullailuopas sähköpostiisi, löydät sen verkkokaupan sivuilta.

Holiday Clubin edut

Holiday Club Resorts Oy tarjoaa jäsenistöllemme lomaedun Holiday Club Resorts Oy:n kotimaan kylpylähotelleissa sekä loma-asunnoissa. Varaudu esittämään jäsenkorttisi majoituksessasi.

Jäsenetu on vähintään 15 % alennus Holiday Club kylpylähotellien, Villasten, Chalets-huoneistoiden sekä loma-asuntojen päivän hinnoista. Holiday Club voi tehdä myös kampanjatarjouksia, joissa alennus voi olla suurempi.

Varausten tekeminen
Majoitusvaraukset ja varausten maksu tehdään Holiday Club online -varausjärjestelmän kautta kampanjakoodilla.
kampanjakoodi: Diabetesliitto15

Scandicin hotelliedut

Diabetesyhdistysten jäsenet voivat varata huoneita sopimushinnalla kaikissa Scandic-hotelleissa. Sopimushinnat ovat voimassa 31.12.2016 saakka. Varaudu esittämään jäsenkorttisi majoituksessasi.

Jäsenet saavat sopimushinnalla alennusta huoneiden hinnoista (ko. ajankohdan normaalista Flex-hinnasta):

Suomessa 10 %

Tanskassa 6 %

Ruotsissa, Norjassa, Saksassa, Puolassa ja Belgiassa 5 %

Scandic Hotels tarjoaa lisäksi diabetesyhdistysten jäsenille maksuttoman ja henkilökohtaisen Scandic Friends -kanta-asiakaskortin.

Jäsenetuna viisi seuraavaa pisteisiin oikeutavaa yöpymistäsi lasketaan kaksinkertaisina. Näin etusi kasvavat, kun nousee nopeammin korkeammille Scandic Friends -jäsenyystasolle.

S-ryhmän hotelliedut

Diabetesyhdistyksen jäsenenä majoitut eri koishintaan S-ryhmän hotelleissa. Ilmoita varauksessasi varauksennus "Diabetesyhdistyksen jäsenetu". Näytä jäsenkorttisi hotellissa sisäänkirjautuessa.

Tarjolla on vain Diabetesliiton jäsenille suunnattuja vaihtuvia etuja, jotka eivät ole ole myynnissä yleisesti.

Tarkista voimassa olevat edut S-ryhmän sivustolta tai soita:

Sokos Hotels Myyntipalvelu
p. 020 1234 600, ma-pe klo 8–20,

www.sokoshotels.fi

Radisson SAS Hotels Keskusmyyntipalvelu

p. 020 1234 700, ma-pe klo 8–20,

www.radissonsas.com



diabetesliitto

Perheliikuntapäivä

Teksti: Pia Nykänen Kuvat: Ulla Lilja

Diabetesyhdistyksen syksyistä perheliikuntapäivää vietettiin lauantaina 3.9. Varalan urheiluopistolla. Aurinkoinen ja kaunis syysää suosi liikuntatapahtumaamme. Mukana oli 10 perhettä, mutta enemmänkin olisi perheitä mukaan mahtunut!

Päivä aloitettiin yhteisillä tullimies-leikillä etsien erilaisia liikuntavälineitä Varalan maastosta. Hedelmävälipalan jälkeen osa jatkoi liikkumista ulkoilun merkeissä ja osa siirtyi sisälle tempuillemaan. Perheille oli tarjolla erilaisia aktiviteetteja, jotka sopivat niin perheen pienimmille kuin jo vähän varttuneemmillekin. Ohjelmassa oli mm. pallopelejä, frisbeegolfia, temppuratoja ja erilaisia leikkejä. Vanhemmille oli varattu myös oma rentoutus- ja kehonhuoltohetki. Iltapäivä huipentui jonglööriesitykseen. Sekä lapset että vanhemmat toivoivat uutta liikuntapäivää ensi syksylle.

Tapahtuman järjestelyistä vastasi Varalan urheiluopiston opiskelijat LPT24 –kurssilta.



KEVÄÄN LIIKUNTAKOKEILU

KUNTOTANSSI

Kuntotanssitunnilla liikutaan yhdessä hiileen helppojen tanssiaskelten avulla. Jokainen tanssii yksin ja tavoitteena on nauttia tanssimisesta kuntoillen siinä samalla.

Tanssilajit vaihtuvat joka kappaleen jälkeen. Tunnilla tanssitaan mm. latinotansseja, suomalaisia perustansseja, countrytansseja ja rock'n'rollia vetävän musiikin tahdissa. Koreografiat istuvat musiikkiin, jonka tyyliä haetaan menneiltä vuosikymmeniltä, nykypäivästä ja eri kulttuureista.

Jokainen on tervetullut mukaan omalla tanssityylillään. Liikkeestä nauttiminen on tärkeämpää kuin tarkat tekniikat tai koreografiat. Tunnilla pidetään juomataukoja tarpeen mukaan ja räsistä voi itse säädellä liikkeiden laajuutta muuttelemalla.

Keskiviikkona 22.2.2017 klo 12.00

Paikkana:

Fiilis Fitness, Kalevantie 7 c, 3. kerros

Hinta 5 € / hlö



KANGASALA

Miesten diabetesryhmä

kokoontuu kuukauden ensimmäinen torstai klo 18.00-19.00. Paikka: Kangasalan pääkirjasto, ryhmätila Suppa
vuosi 2016 1.12.
vuosi 2017 5.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5.

Kangasalan kerho

kokoontuu kuukauden toinen keskiviikko klo 17.00-18.30. Paikka: JHL:n kerhohuone, Ainontie 2, Kangasala
vuosi 2016 9.11., 7.12. pikkujoulu Lepokodilla
vuosi 2017 11.1., 8.2., 8.3., 12.4., 10.5.

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

Porraspäivä

Kangasalla to 10.11.
Tavataan Kariahteen portailla klo 14, Peiponpolku, Pikonkangas.
Lisätietoja Kangasalan Sanomissa tai Erjalta p. 045 6370 210

Pikkujoulu

Kangasalan Lepokodilla 7.12.2016 klo 17.00.
Tarjolla joulumieltä ja riisipuuroa - Ota mukaan pikkujoululahjapaketti (max 5€). Ilmoittautumiset viim. 5.12. Sirkalle p. 050 5860749

Yhteystiedot:

Sirkka Murtojärvi p. 050 5860749
sirkka.murtojarvi@kolumbus.fi
Erja Korttesmaa p. 045 6370 210
erjakorttesmaa@gmail.com

LIIKUNTARYHMÄT KEVÄT 2017

Vesijumppa

Keskiviikkoisin klo 17.15–18.00
Alkaen **25.1.2017** /10 kertaa
Paikka: Jalmarin Koto
Ohjaaja: ft Virve Manninen
Hinta jäsenille 35 € /10 kertaa
Muille 45 € /10 kertaa

Tuolijumppa

Torstaisin klo 10.15–11.00
Alkaen **26.1.2017**/10 kertaa

Paikka: Jalmarin Koto
Ohjaaja: ft Virve Manninen
Hinta jäsenille 30 € /10 kertaa
Muille 40 € /10 kertaa

Kuntosali

Maanantaisin klo 17.00–18.00
Alkaen **9.1.2017**
Paikka: Pitkäjärven koulu
Ohjaaja: ft Pia Nykänen
Hinta jäsenille 30 € /kausi
Muille 55 € /kausi
Hinnat sisältävät kauden alussa ja lopussa kehonkoostumusmittaukset

Jotta ryhmät toteutuvat, on osallistujia oltava vesijumppaan ja tuolijumppaan vähintään 10, kuntosalilla vähintään 8. Osallistumismaksua ei palauteta.



NOKIA

Nokian diabeteskerho

Nokian diabeteskerho kokoontuu joka toinen tiistai klo 13.00–15.30 uimahallin kerhotilassa, Välikatu 24. Kaikki diabeetikot ovat tervetulleita mukaan!
15.11. jalkahoitaja Outi Väisänen puhuu jalkojen omahoidosta.
29.11. diabeteshoitaja Outi Viljanen vierailee kerhossa.
Ti 15.11. klo 12–15 Nokian terveyskeskuksen aulassa diabetesyhdistys esittelee toimintaa ja jakaa diabetesmateriaalia.



PIRKKALA

Yhteystiedot

Anneli Jylhä (puheenjohtaja ja sihteeri)
p. 040 731 4270, anneli.jylha(at)diabetes.fi
Paavo Rantala (rahastonhoitaja)
p. 0400 722 517 paavo.rantala(at)sekl.fi

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, 0400 722 517, paavo.rantala(at)sekl.fi

Oma-ryhmä

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

OMA-ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin. Aloitusaika on klo 16.00 tai klo 18.00, josta tiedotetaan edellisen viikon Pirkkalaisen yhdistyksen toimivat -palstalla. Tiedustelut: Matti Pirhonen, 050 320 2890, matti.j.pirhonen(at)gmail.com

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

Luento

(omahoidon ja oma-seurannan tärkeys) 2-tyypin diabeetikoille ja riskiryhmäläisille maanantaina 21.11. klo 18.00 Elokolon tiloissa Suupankuja 8, C-rappu

Outi Viljanen diabeteshoitaja Tampereen Diabetesyhdistyksestä pitää alustuksen aiheesta. Kysymyksille varattu runsaasti aikaa.

Illan aikana mahdollisuus ilmaiseen kehonkoostumusmittaukseen.

Pirkkalan ITE-ryhmä täyttää 10 vuotta. Asiaa juhlistetaan täytekakkukahvien ke-ra ITE-ryhmän tämän vuoden viimeisessä kokouksessa maanantaina 19.12.2016 klo 18.00. Mukana Anneli Jylhä, Pirkkalan alaoston puheenjohtaja. Tervetuloa mukaan kaikki matkan varrella ITE-ryhmässä mukana olleet ja myös te jotka haluatte jatkossa mukaan tulla.

Viikolla 46 ma-pe 14.-18.11. Pirkkalan terveyskeskuksen vastaanottotiloissa diabetekseen liittyvää materiaalia, käypä tutustumassa ja hakemassa omasi. Esittely liittyy maailman diabetespäivään 14.11.



PÄLKÄNE

Kuhmalahden diabeteskerho

Ma 7.11.2016 klo 16.30
Tervaniemen työväentalo

Ma 5.12.2016 klo 16.30 joulukahvit
Jussin Kota, Pohjantie 507, Kuhmalahti
Yhteyshenkilö Liisa Alanko 0400 660 457

Luopioisten diabeteskerho

Ke 16.11.2016 klo 14 Yhdistysnurkka,
Heikki Pekkarinen:
Painonhallinta - miten se onnistuu?
Ke 16.12.2016 klo 14 Joulukahvit
Luopioisten seurakuntatalolla
Yhteyshenkilö Anja Kallioinen 0400 632 377

Pälkäneen diabeteskerho

Ma 14.11.2016 klo 17 Pirtillä diabeteshoitaja Sari Nousiainen kertoo matalista verensokerista
Ma 12.12.2016 klo 17 joulukahvit Pirtillä
Yhteyshenkilö Marjatta Stenius-Kaukonen
0400 709 050



TAMPERE

Kerhot



Matkailukerho

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

Perhekerho

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Miettinen, kkirsi_@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.



Erityisuimakortti

Erityisuimakortti on tarkoitettu tamperelaisille eri tavoin vammaisille tai pitkäaikaissairaille henkilöille edistämään omaehtoista uintiharastusta. Korttia myydään liikuntapalveluista, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere, (Ratinan 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 henkilöllisyystodistus 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 pyydettyessä esitettävä henkilöllisyystodistus ja KELA-kortti. Vuosikortin hinta on 120 € ja puolen vuoden kortin 70 €.

LIIKUNTARYHMÄT KEVÄT 2017

MAANANTAI

Tuolijumppa

Maanantaisin klo 14.00 (45 min/ kerta). Alkaen **23.1.2017**. Hinta: 3 € / kerta jäsenille ja 6 € / kerta ei jäsenille. Paikka: Diabetesyhdistyksen toimitilat, Lähteenkatu 2-4.

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen.

Vesijumppa

Maanantaisin klo 17.30 (45 min/ kerta)

Alkaen **23.1.2017**

Hinta: 50 €/ 15 kertaa jäsenille

ja 80 €/ 15 kertaa ei jäsenille

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

KESKIVIikko

Kuntosali

Keskiviikkoisin klo 15.00 (1h / kerta)

Alkaen **25.1.2017**

Hinta: 40 € / 15 kertaa jäsenille

ja 70 € / 15 kertaa ei jäsenille.

Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2. kerros

Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

Vesijumppa

Keskiviikkoisin klo 18.15 (45 min/ kerta),

EI SAUNAA!

Alkaen **25.1.2017**

Hinta: 50 € / 15 kertaa jäsenille

ja 80 € / 15 kertaa ei jäsenille.

Paikka: Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

TORSTAI

Vesijumppa

Torstaisin klo 11.00 (45 min/ kerta)

Alkaen **26.1.2017**

Hinta: 50 € / 15 kertaa jäsenille

ja 80 € / 15 kertaa ei jäsenille.

Paikka: Tamk Hyvinvointiklinikka, Biokatu 4, 2. kerros

Ohjaaja: fysioterapeutti-opiskelijat

Vesijumppa

Torstaisin klo 14.00 (45 min / kerta)

Alkaen **26.1.2017**

Hinta: 50 € / 15 kertaa jäsenille

ja 80 € / 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@tamperendiabetesyhdistys.fi.

Osallistumismaksua ei palauteta!

Luennot



Tampereen Diabetesyhdistys ry järjestää yhdessä Tampereen seudun työväenopiston kanssa seuraavat luennot

Ikäihmisen diabetes

Diabeteslääkäri Atte Vaden

Ajankohta: ma 14.11.2016 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Lihavuuden leikkaushoito

Gastrokirurgi Pipsa Peromaa-Haavisto

Ajankohta: ti 14.2.2017 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry

Diabetes ja näkö

Luennonimassa silmälääkäri

Ajankohta: to 9.3.2017 klo 16.00

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen seudun Näkövammaiset ry

Aivot – diabetes - sydän – mitä yhteistä?

Neurologi Jyrki Ollikainen, Tays

Ajankohta: ti 14.3.2016 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry

Suun terveys – miten suun terveys vaikuttaa terveyteeni?

Luennonimassa hammaslääkäri

Ajankohta: ti 4.4.2016 klo 18–19

Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry

Ryhmät



MUNDI – vertaisryhmä diabeetikoille, joilla on todettu munuaissairaus

Vertaistukiryhmässä voit kertoa omista kokemuksistasi ja jakaa kantapään kautta opittuja oivalluksia. Vertaistukiryhmässä voit saada ja antaa tukea! **Seuraava kokoontuminen ma 14.11.2016 klo 15.00, PirMun tiloissa, Pelleronkatu 9, huone 1021.** Tervetuloa! Kysy lisää: Marika Kankaanpää ja Sirpa Andelin p. 044 2697 786. PirMu ry, Marjatta Stenius-Kaukonen, p. 0400 709 050, Tampereen Diabetesyhdistys.

Diabetesyhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4 kokoontuvat ryhmät

50+ tyyppin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabeteskonkari, tervetuloa mukaan! Vetäjänä Teija Sihvo.

ITE-ryhmä Kurittomat

ITE-ryhmä on elämäntapojen remonttiryhmä, jossa opitaan terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. ITE-ryhmä tarjoaa vertaistukea kaikille niille, jotka haluavat elämäntapamuutoksilla pudottaa painoa tai alentaa kohonneita rasva-, verenpaine- ja verensokeriarvoja. Ryhmä on tarkoitettu myös niille, jotka haluavat ehkäistä näiden arvojen kohoamisen. Tiedustelut Outilta toimistolta p. 040 350 9606.

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään! Tiedustelut Eeva Autio, p. 050 360 3101.

Diabetes ja näkö

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

Kakkostyyppin tukiryhmä

Kakkostyyppin vertaistukiryhmä on avoin miehille ja naisille, kauan sairastaneille sekä vasta diabetestaipaleen alussa oleville. Ryhmän vetäjänä toimii Henrik Korhonen. Lisätietoja: outi.viljanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 040 350 9606.

p. 040 350 9606. **Syksyn kokoontumiset: to 10.11. klo 16.00 ja to 8.12. klo 17.00.**

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville. Kysy lisää toimistolta, p. 040 350 9606 tai outi.viljanen@ tampereendiabetesyhdistys.fi.

Kokoontuminen to 1.12. klo 17.30.

Äitien ryhmä

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

Lihomattomat

Klaus Lönnströmin vetämä vertaistukiryhmä, jonka tavoitteena on olla toukokuussa 2017 enintään yhtä painavia kuin syyskuussa 2016. **Kokoontumiset 23.11. ja 7.12. klo 12.00.**

Diabeetikolosten ja -nuorten vanhempien vertaistukiryhmä

Tervetuloa kaikenikäisten lasten ja nuorten vanhemmat! Ryhmän vetäjinä toimivat Tea Boman ja Aila Hagelberg. Tean yhteystiedot ovat tea.boman@ elisanet.fi, p. 045 312 9888 ja Ailan aila.hagelberg@ luukku.com, p. 040 592 8275.

Kokoontumiset 9.11. ja 14.12. klo 17.30.

Poikien liikuntaryhmä

8.11. klo 18–19.30 Nääshalli.

Ohjelmassa pingistä. Hinta 2 €.

22.11. klo 18–19.30 Nääshalli.

Ohjelmassa sählyä. Hinta 2 €.

3.12. klo 18–19.00 Crazy Golf (Puutarhakatu 21). Hinta 10 €.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

tsto@ tampereendiabetesyhdistys.fi tai p. 045 358 2505.

Teemaillat



Teemaillat järjestetään yhteistyössä Tampereen Reumayhdistyksen ja Pirkanmaan Luustoyhdistyksen kanssa.

Mitä ruoka sisältää – opi lukemaan pakkausmerkintöjä!

Tiistaina 15.11.2016 klo 18.00–19.00.

Ravitsemusterapeutti Katja Sassi-Pyykkö, VitaMiinat.

Paikkana: Diabetesyhdistyksen toimitalat, Lähteenkatu 2–4.

Kompressiosukat pähkinänkuoressa

Tekstiilitekninen katsaus syvälle kompressiotuotteisiin

Teksti: Tekstiili-insinööri Anniina Allinniemi, Tuotantopäällikkö, Lymed Oy

Kompressiosukat tehostavat raajan omaa lihaspumpputoimintaa ja ohjaavat nestettä oikeaan suuntaan. Yksilöllisin mitoin valmistetut mittatilaustuotteet takaavat asteittain alenevan paineen ja tällöin parhaan mahdollisen hoitotuloksen. Tarpeen mukaan tuotteisiin voidaan lisätä veto- ketjuja, hakasia, lenkkejä ja tarroja puke- mista helpottamaan.



Kompressiosukkia tehdään eri vahvuisissa kompressioluokissa. Kompressiosukka on saatavilla sekä ennaltaehkäisevässä kompressioluokassa A että lääkinnällisissä kompressioluokissa I–IV. Virallisiin kompressioluokkiin I–IV kuuluvia tuotteita kutsutaan Suomessa lääkinällisiksi kompressiosukiksi ja ulkomailla termeillä ”medical compression socks” tai ”thera-

peutic compression socks”. Lääkinnälliset tuotteet soveltuvat sairauksien ja vaivojen hoitamiseen ja niissä on aina ilmoitettu tuotteiden elohopeamillimetritasot. Kompressiotuotteet joutuvat käytössä kovalle koetukselle ja niiltä vaaditaan paljon sekä hoitona että tekstiilituotteena.

Kompressiosukilla on useita kutsumanimiä. Ennaltaehkäisevän kompressioluokan sukkaa (luokka A) kutsutaan usein termeillä ”tukisukat” tai ”lentosukat”. Termit ovat jääneet yleiseen käyttöön vanhoista kaupanimikkeistä. Termi ”kompressiosukka” kuvaa parhaiten tuotteiden käytötarkoitusta ja on virallinen nimitys näille tuotteille.

Valmistustavat ja termit

Tekstiilimateriaalit jakautuvat pääasiassa kudoksiin ja neuloksiin. Kompressio- ja painetuotteet ovat pääasiassa neuloksia. Neuloksia on karkeasti olemassa kahta eri tyyppiä: loimineulos ja kudoneulos. Neuloksia voidaan valmistaa kahdella eri tavalla: pyöröneulonnalla tai tasoneulonnalla.

Loimineulokset ovat neuloksista monipuolisimpia ja ne voivat olla todella monimutkaisia. Tasoneulotusta kankaasta tehtyyn tuotteeseen on tehtävä yksi tai useampi sauma, jotta neuloksesta saadaan lieriön mallinen tuote. Pyöröneulonnassa tuote neulotaan ympyrän muotoon, ja haasteena siinä on saada lieriöön voimakkaita ympärysmitan muutoksia, koska silmukoiden määrää on vaikea lisätä ja poistaa lyhyellä matkalla. Tasoneulonnassa voidaan käyttää paksumpia lankoja kuin pyöröneulonnassa, mikä mahdollistaa voimakkaamman ja paremman kompression antavan neuloksen valmistuksen.

Tuotteiden ominaisuudet

Tuotteen ominaisuuksiin vaikuttavat materiaaleissa mm. sen sidos, langan vahvuus ja lankatiheys sekä tapa, jolla eri valmistajat muodostavat kompression tai paineen tuotteisiinsa materiaaliensa avulla. Mikä-

li eri tuotteiden materiaaleja pitää verrata, niin silloin kannattaa arvioida ennemmin materiaalin venyvyys- ja palautumisominaisuuksia eli kompression ”pysyvyyttä” sekä materiaalin tuntua: onko se miellyttävä, ohut vai paksu. Voidaan kuitenkin yleisesti sanoa, että tuotteet, joissa on enemmän saumoja, voidaan valmistaa istuvammaksi kuin saumaton tuote – oli materiaali mikä tahansa. Saumattoman ja yhden sauman tuotteet on mahdollista valmistaa istuvaksi yksinkertaisiin ruumiinosiin, joissa ei ole suuria ympärysmittojen vaihteluita, kuten esimerkkinä hihaputki käsivarteen.

Tuotteiden hoito

Tekstiiliteknisestä näkökulmasta tarkasteltuna oikea pesu on tärkein asia, kun puhutaan kompressiotuotteen pitkäikäisyydestä. Nämä tuotteet joutuvat käytössä valtavalle rasitukselle, johon ei voi verrata mitään muita normaaleja trikoo- tai puuvillavaatteita. Painetta vaatteessa pitää yllä materiaalin suuri elastaanipitoisuus. Mikroskoopilla tarkasteltuna elastaanikuitu on täynnä reikiä, jotka venytetyssä tilassa, eli kun tuote on käytössä, avautuvat. Ihokontaktissa reiät täyttyvät ihon rasvasta, talista ja ihoihilseestä. Kun tuote otetaan pois käytöstä ja kuidut rentoutuvat, niin lika jää supistuneiden aukkojen sisään. Tämä haurastuttaa sisältäpäin elastaanikuitua, joka ajan mittaan menettää elastisuuttaan ja lopulta katkeaa. Tuotteen päivittäinen pesu pesukoneessa ilman huuhteluainetta takaa sen, että elastaanikuitujen reiät avautuvat ja lika puhdistuu syvältä kuiduista.

On tärkeää ymmärtää kompressiotuotteet kokonaisuutena, jotta asiakkaalle voidaan valita hänelle parhaiten sopivat tuotteet – miellyttävät, kustannustehokkaat ja helppohoitoiset parhaalla mahdollisella hoitovasteella.

Tasapaino

-hyvä tasapainokyky on turvallisen liikkumisen perusta!

Teksti: Fysioterapeutti Pia Nykänen

Arki on sujuvaa, kun tasapaino on kunnossa. Motoristen taitojen kehittäminen ei onneksi ole koskaan myöhäistä. Myös hyväkuntoisia vatsa-, selkä- ja jalkalihaksia kannattaa tavoitella, sillä ne pitävät pystyssä vaativissakin paikoissa. Hyvä alaraajojen voima ja liikkuvuus lisää liikkumisvarmuutta sekä helpottaa mm. tuolista nousemista ja kävelyä portaissa. Tasapainon ja ketteryuden harjoittaminen taas vähentää kaatumisia ja rohkaisee lähtemään liikkeelle.

Tasapaino on yksilöllinen ominaisuus kuten muutkin fyysiset ominaisuudet. Myös muutokset tasapainon kehityksessä ovat yksilöllisiä. Tasapainon hallinta alkaa heikentyä normaalisti 40 ikävuoden jälkeen. Ikä, erilaiset sairaudet, painonmuutokset, ryhdin muuttuminen, kipu, vireystila, lääkkeiden käyttö, liikunnan harrastaminen tai liikkumattomuus vaikuttavat tasapainoon.

Tarvitsemme tasapainoa kaikissa päivittäin tapahtuvissa toiminnoissa ja hyvä tasapainokyky on turvallisen liikkumisen perusta. Liikkeelle lähtö, liikkeiden aloitus ja lopetus sekä itse liikkuminen vaativat tiettyä vartalon hallintaa ja tasapainoa. Myös äkkinäiset suunnanmuutokset vaativat tasapainoa. Ryhdillä ja lihastasapainolla on iso merkitys tasapainon hallinnassa!

Tasapaino jaetaan staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan kykyä ylläpitää haluttu asento pitkäaikaisesti paikallaan. Hyvällä ryhdillä on voimakas merkitys staattiseen tasapainon hallintaan. Dynaamisella tasapainolla taas tarkoitetaan kykyä säilyttää tasapaino liikkeen aikana ja hyvä liikehal-

linta on avainasemassa dynaamisessa tasapainon säilyttämisessä.

Tasapainoa säätelevät aistijärjestelmät

Tasapainon hallinta on kehonosien yhteistoimintaa. Tasapainon säätely tapahtuu kehon aistijärjestelmien avulla. Kehon tasapainoa kontrolloivat aistijärjestelmät ovat näköaisti, tuntoaisti ja sisäkorvan tasapainoelin. Näkö välittää aivoille tietoa ympäristöstä, etäisyyksistä ja horisontin asemasta. Jalkapohjien ja nivelten sekä jänteiden tuntoaistit kertovat alustan muodoista sekä vartalon asennoista.

Aistimusten herkkyyks vähenee iän myötä, jolloin korjausliikkeet hidastuvat ja tasapainon hallinta vaikeutuu. Myös vartalon ja alaraajojen lihasvoimalla ja nivelten liikelaajuuksilla on erittäin tärkeä merkitys tasapainon säilyttämisessä, joten varsinkin alaraajojen lihasvoimaa ja liikkuvuutta tulisi harjoittaa säännöllisesti. Sisäkorvan tasapainoelin vastaa noin 60 prosentista tasapainon säätelyä.

Sisäkorvan tasapainoelimen avulla ihminen kykenee aistimaan painovoiman muutokset ja erilaiset liikkeet kuten suunnan ja nopeuden muutokset. Tasapaino- ja liikeaistit auttavat meitä suhteuttamaan kehomme sitä ympäröiviin olosuhteisiin.

Tasapainoa tulee harjaannuttaa päivittäin!

Tasapaino on ylläpidettävä ominaisuus eli se heikkenee, mikäli ei saa harjaannusta päivittäin. Motoriset taidot opitaan lapsuusiässä, mutta tasapainoa ja kehonhallintaa voi harjoittelulla parantaa läpi elämän eli koskaan ei ole liian myöhäistä

aloittaa tasapainoharjoittelu! Päivittäiset askareet, joihin liittyy kumartelua, kurkottelua ja kääntyilyä ovat hyvää tasapainoharjoittelua!

Liikuntasuosituksen mukaan liikkuvuutta ja liikehallintaa tulisi harjoittaa 2–3 kertaa viikossa. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja jotka ovat kaatuilleet. Tasapainoa tulee harjoittaa, vaikka tasapainon ylläpitämisessä ei vielä olisi havaittavaa heikkenemistä.

Tasapainoharjoittelulla parannetaan kehon hallintaa sekä turvataan pystyssä pysyminen arjen vaihtelevissa tilanteissa. Sen tavoitteena on parantaa taitoa ylläpitää erilaisia asentoja paikalla ollessa ja liikkeessä sekä reagoida tarkoituksenmukaisesti ja nopeasti ulkoisille tasapainoa horjuttaville ärsykeille. Tavoitteena on myös ennaltaehkäistä kaatumista ja luunmurtumia. Hermosto ”oppiii” toimimaan tehokkaammin välittömästi liikettä toistettaessa. Pidempiaikaiset harjoitusvaikutukset alkavat näkyä neljän viikon jälkeen.

Tasapainoaluetta pienentämällä tai tekemällä sitä epävakaan voidaan tasapainoa harjoittaa tehokkaasti. Jos liike voidaan tehdä yhdellä jalalla seisten, tukijalkaa vaihtaen tai epävakaalla alustalla istuen, joutuvat lihakset tekemään yhteistyötä asennon säilyttämiseksi ja tasapainon ylläpitämiseksi. Tasapainon ja koordinaation harjoittaminen perustuu erilaisiin tasapainoelimiä stimuloiviin ja asentoa ylläpitäviin lihaksiin kohdennettuihin liikkeisiin ja liikesarjoihin. Liikkeet voidaan toteuttaa tasapainoaluetta pienentämällä tai muuttamalla, epävakaalla alustalla tai eri liikesuuntia yhdistämällä.

Mitä liikuntaa?

Kaikenlainen liikkuminen on hyväksi tasapainolle. Erilaisten liikkeiden yhdistäminen, liikenopeuksien vaihtelu ja erilaisilla alustoilla liikkuminen tuovat haastetta liikkumiseen. Monet liikuntalajit ja -muo-

dot, kuten epätasaisessa maastossa liikkuminen, hiihtäminen, tanssiminen tai pallopelit kehittävät tasapainoa. Myös monet koti- ja puutarhatyöt kehittävät tasapainoa. Itämaiset liikuntamuodot kuten taido, jooga tai kotimainen terveysliikuntamuoto asahi, kehittävät tehokkaasti asennonhallintaa ja sopivat hyvin myös iäkkäiden liikuntamuodoiksi.

Hyvä alaraajojen voima ja liikkuvuus lisää liikkumisvarmuutta sekä helpottaa mm. tuolista nousemista ja kävelyä portaissa. Tasapainon ja ketteryyden harjoittaminen taas ehkäisee kaatumistapaturmia ja rohkaisee lähtemään liikkeelle.

Lihasten venyttelyllä tasapainotetaan kehon symmetriaa ja asentoa, lisätään nivelten liikkuvuutta, pidetään yllä ryhtiä ja lisätään liikkeiden sujuvuutta. Liikettä aikaansaavia lihaksia tulisi vahvistaa, koska ne yleensä väsyvät helposti ja niillä on taipumusta heikkouteen. Asentoa ylläpitäviä lihaksia taas tulisi venyttää, koska niillä on taipumusta kireyteen.



Kuva: Kimmo Torkkeli

Kotona voit tehdä seuraavia harjoituksia:

- Seiso yhdellä jalalla esimerkiksi tiskatessa tai hampaita harjatessa
- Nouse tuolilta ylös ja istu takaisin auttamatta käsillä
- Keinuttele kankulta toiselle tuolilla istuen

Käsiterapia

Kun kätemme toimivat, mietimme hyvin vähän käsiemme merkitystä omaan elämäämme. Vasta loukattuun kätensä jollakin tavalla ihminen huomaa sen suuren merkityksen, joka liittyy lähes kaikkeen päivittäin suoritettavaan toimintaan. Käsiemme toimintakyky luo pohjan lähes kaikelle ihmisen itse toteuttamalle toiminnalle. Siksi onkin erittäin tärkeää, että käsiemme toimintakyky pysyy mahdollisimman hyvänä läpi elämän kaikkien vaiheiden.

Erilaiset sairaudet voivat heikentää käsiemme toimintakykyä tai altistaa käsiin liittyville sairauksille. Käsien säännöllinen hoito ylläpitää käsien hyvää toiminnallisuutta. Harva ihminen hoidattaa käsiään, usein kiinnitämme enemmän huomioita jalkoihin ja muihin kehon osiin käymällä jalkahoidossa tai hieronnassa.

Diabeteksen on todettu lisäävän riskiä sairastua käden alueen sairauksiin kuten nivelrikkoon, sormien jännetuppien tulehdukseen, ranteen hermopinteeseen jne. Käden alueen oireita voidaan hoitaa ja helpottaa käsiterapialla, käden tuilla sekä toimintaterapeutin yksilöllisesti valmistamilla ortooseilla.

Jo yhden sorminivelen kipeytyminen jostakin toiminnasta hankaloittaa käden käyttöä ja selviytymistä tietyistä toiminnoista. Usein kompensoidaan toimintaa muilla sormilla, jotka sitten saattavat kuormittua liiaksi ja kipeytyä myöskin. Varhainen käsien käsittely tuo helpotusta oireisiin ja paraneminen lähtee nopeammin liikkeelle.

Yksilöllisellä käsiterapialla tarkoitetaan käsien alueen (ranteesta sormenpäihin) tehtävää manuaalista mobilisointia, pehmytkudosten hierontaa, lihaskireyksiin helpottamista sekä fascioiden käsittelyä.

Lisäksi tehdään aktiivis-passiivisia liikkeitä sekä venyttelyjä.

Yksilöllisen käsiterapian tavoitteet luodaan yhdessä asiakkaan kanssa, mutta yleisesti tavoitteena on kohentaa asiakkaan käden toimintakykyä niin, että hän suoriutuu mahdollisimman hyvin hänen omaan elämäänsä liittyvistä toiminnoista. Tavoitteena voi olla myös asiakkaan käden toimintakyvyn ylläpitäminen.

Käsiterapian kesto vaihtelee kestäen noin 30–60 minuuttia ja sitä antavat käsiin perehtyneet toimintaterapeutit sekä fysioterapeutit.

Milloin ja kenelle?

- erilaisten käden alueen leikkausten jälkeinen kuntoutus
- nivelreuma
- nivelrikko
- skleroderma
- Sjögrenin syndrooma
- diabetetikot

Käsiterapia soveltuu myös kaikille henkilöille, joilla on

- liikelaajuuksien vajautta
- lihasvoiman heikkoutta
- jäykkyyttä tai kankeutta mm. sormien nivelten toiminnassa
- muita käden alueen ongelmia

Parafinihoito yhdistettynä käsiterapiaan

Parafinihoito on tehokas paikallinen ja pinnallinen lämpöhoito. Se sopii hyvin kipujen sekä nivelten jäykkyyksien lieventämiseen mm. nivelreumassa sekä nivelrikossa, mutta myös trauman jälkeisessä hoidossa. Se sopii myös erityisen hyvin kuivaihoisille. Lämpökäsittelynä parafinihoito pehmentää jännittyneitä lihaksia ennen hierontaa sekä jäykistyneitä niveliä ennen harjoittelua. Se on oivallinen apu myös kylmäkätisyyteen.

Parafinihoito elvyttää verenkiertoa, lievittää lihaskireyksiä, lämmittää niveliä sekä pehmentää ihoa. Parafinihoidos-

sa kädet kastetaan 50–55 asteiseen parafiinimassaan, jonka jälkeen kädet laitetaan lämpöä eristäviin pusseihin "hautumaan". Parafiinin annetaan vaikuttaa 10–20 minuuttia.

Parafiinihoitoa olisi hyvä käyttää säännöllisesti, jotta saavutetaan paras mahdollinen tulos. Parafiinihoitoa ei voida antaa, jos hoitoalueella on ihottumaa tai haavaumia. Myös paikallisten niveltulehduksen aikana lämpö ei ole suositeltavaa.

Parafiinihoito sopii hyvin myös yhdistettynä yksilölliseen käsiterapiaan. Ennen yksilöllistä käsittelyä annettu parafiinihoito helpottaa käsien oireita ja pehmittää sekä rentouttaa käden pieniä lihaksia. Parafiinihoidon kesto kokonaisuudessaan on n. 20–30 min.

Käsien käsittely on myös nautinto

Käsiterapia sopii kaikenikäisille. Käsien käsittely on elämys ja nautinto, kannattaa kokeilla. Monet kokevat hoidon niin rentouttavana, että voisivat vaikka nukahtaa siihen. Käsiterapialahjakortti on myös oivallinen lahja vaikka hyvälle ystävälle.

NIVELTEN MOBILISOINTI

Nivelen mobilisointi on keino hoitaa tuki- ja liikuntaelinten toimintahäiriöitä. Mobilisoinnissa jäljitellään nivelen normaalia liukua luiden välillä, ja sillä pyritään lievittämään kipua, lisäämään nivelen liikkuvuutta sekä parantamaan nivelruston aineenvaihduntaa.

Manuaalisen mobilisoinnin suorittaa terapeutti, kun taas toiminnallisessa mobilisoinnissa asiakas tekee itse liikkeen.

Käsiterapiaa:

Toimintaterapeutti Irene Leino, AikaPata
Pellavatehtaankatu 9
www.aikapata.fi, posti@aikapata.fi

Yhdistyksen perinteiset

joulukahvit

tiistaina 13.12.2016

klo 13.00–18.00

yhdistyksen toimitiloissa.

Tule viettämään kiireetön hetki kahvikupin ääressä, tekemään ostoksia pukinkonttiin ja koettamaan onneasi arpajaisissa!



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@elisanet.fi

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

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

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

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

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

Paula Mäkelä (Tampere)
paula.makela@pshp.fi

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

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

Irene Vuorisalo (Tampere)
r_vuorisalo@hotmail.fi

Asiantuntijajäsenet
Ilkka Hirvi
Ilmari Nurminen

Tampereen Diabetesyhdistys ry

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

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

Toiminnanjohtaja

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

Diabeteshoitaja Outi Viljanen

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

Toimistotyöntekijä

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

Jalkojenhoitaja 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 €
- Pitkäaikaissokerin
mittaus (HbA1c),
jäsenet 12 €, muut 17 €
- 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: Ulla Lilja