

# Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 2 | 2024



- Vinkit matkalle
- Jalat kesäkuuntoon
- 10 hyvää syytä kuulua yhdistykseen

## Lääkäri

Vastaanottomaksu 45 min.	110 €
Kela korvaus	30 €
Toimistomaksu	13 €/jäsenet, 27 € muut
Peruuttamaton aika	123 €

**Diabeteshoitaja** 15 €/30 €

**Jalkojenhoitaja** 55 €/60 €

**Ravitsemusterapeutti** 100 €  
-Puhelin- tai etävastaanotto



## 2 viikon glukoosimonitorointi

137 € / 150 €  
- Sisältää kaksi ohjauskertaa

## Tilaustuotteet

Libre2 sensori	84 €
Libre3 sensori	84 €
Libre2 lukija	115 €
Libre3 lukija	227 €
Hinnat sisältävät alv 24%	



## Mittaukset

HbA1c	18 €/25 €
Verensokeri	6 €/10 €
Verenpaine	5 €/8 €
Kehonkoostumus	15 €/35 €

**Jäsenhinta koskee Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.**  
**Maksut pankkikortilla tai käteisenä.**

## Ajanvaraus

- diabeteshoitaja, p. 040 350 9606
- jalkojenhoitaja, p. 045 104 3155
- lääkäri, p. 045 358 2505
- ravitsemusterapeutti, p. 045 348 3069

## Kannatusjäsenyys

**Voit liittyä Tampereen Diabetesyhdistyksen kannatusjäseneksi maksamalla kannatusjäsenmaksun 50 € yhdistyksen tilille**

Fl66 5730 0821 0963 99

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.  
*Myös yritykset voi olla kannatusjäsen!*

## PÄÄKIRJOITUS

Tampereen Diabetesyhdistyksen puheenjohtajana olen yhä useammin miettinyt, mitä olemme yhdistyksenä tulevaisuudessa. Onko aika ajanut ohi tällaisen sote-yhdistyksen? Tarvitseeko yhdistykselle lääkäreitä, diabeteshoitajaa tai muita terveydenhuollon ammattilaisia? Rahoitus on myös iso kysymysmerkki.

Olen omista pohdintoistani ajatellut niin, että tärkein yhteistyökumppani on jatkossa Pirkanmaan hyvinvointialue. Kiinteä yhteistyö, miksei isompi integroituminen osaksi hyvinvointialueen terveyspalveluja. Tähän voimme saada vastauksia jo kevään aikana kumppanuusneuvottelujen yhteydessä. Millaista toimintaa meillä on tarjota ja saisimmeko rahoituksen sellaiseksi, että se palvelisi entistä paremmin kaikkia Pirkanmaan diabeetikoita?

Olen myös viime aikoina miettinyt ja keskustellut siitä, onko yhdistyksemme tehnyt jo tehtävänsä? Onko asetettu tehtävämme tehty? Onko yhdistystoiminnan tarpeellista jatkua vai onko diabeetikoiden asema nyt niin hyvä, että yhdistystä ei enää tarvita?

Olemme Diabetesliiton jäsen. Liitto on valtakunnallinen edunvalvoja ja asiantuntija ja meidän vahvuutemme on paikallinen ja alueellinen asiantuntijuus sekä yhteistyö muiden potilasyhdistysten kanssa. Myös Diabetesliitto on muutosten keskellä. Miten muutokset vaikuttavat meihin on vielä arvoitus.

Paljon on kysymyksiä, joihin ei hallitus eivätkä Trendin lukijat pysty vastaamaan. Varmaa on kuitenkin se, että muutoksia tulee. Tulevaisuus on uudistumista ja sopeutumista yhteiskunnan muutoksille.

*”Tulevaisuus on uudistumista ja sopeutumista yhteiskunnan muutoksille.”*

Edellä kirjoitettu saattaa tuntua synkältä ja kurjalta. Olen kuitenkin toiveikas ja ajattelen positiivisesti. Uskon, että voimme kaikesta huolimatta itse vaikuttaa tulevaisuuden suuntaan. Hyvää kesää lukijoille ja yhteisömmen jäsenille.

Jaakko Hyytinen, puheenjohtaja





## TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kevätkokous on pidetty ja viime vuoden toiminta on paketoitu sekä hallitukselle myönnetty vastuuvapaus. Yhdistyksen hallitus aloittaa yhdessä toiminnanjohtajan kanssa vähitellen vuosien 2025–2026 toimintasuunnitelman tekemisen. Käytämme toimintasuunnitelman pohjana tämän kevään jäsenkyselyyn tuloksia. Olethan vastannut kyselyyn? Toimintaympäristössämme on edessä muutoksia sekä kuluvana että tulevina vuosina.

### Mitä nuo muutokset sitten ovat?

Lähteenkadun kaavamuutos on nytkähtänyt eteenpäin ja ehkä jo parin vuoden sisällä on edessä muutto uusiin toimitiloihin, joko omiin tai vuokratiloihin. Samalla on pohdittava sekä yhdistyksen toiminnan että vastaanottotoiminnan uudistamista. Toisen lääkärin löytäminen on ollut haasteellista, emmekä etsinnöistä huolimatta ole vielä löytäneet uutta lääkäriä. Kevään aikana kokeilemme diabeteshoitajan maksutonta puhelinneuvontaa, jossa hoitamme vastaa diabeteksen hoitoa ja ehkäisyä koskeviin kysymyksiin. Hoitajalle voi myös varata ajan ja tulla paikan päälle. Käynnin hinta jäsenille on 15 €. Olemme pohtineet myös, olisiko liikuntaneuvonnalle kiinnostusta ja tarvetta.

Yleisöluennoille osallistujamäärät ovat vähentyneet paikan päällä, mutta verkon välityksellä kuulijoita on tullut lisää. Nokian ja Pirkkalan luennot ovat olleet katsottavissa kaksi viikkoa Pirkan opiston YouTube-kanavalla, ja niitä onkin käyty aktiivisesti katsomassa jälkikäteen. Pohdinnassa on myös, miten ja missä, sekä kuinka paljon luentoja järjestetään tulevaisuudessa. Kevään aikana on ollut paljon tapahtumia, mutta aika monta tapahtumaa olemme joutuneet perumaan vähäisen ilmoittautumismäärän takia. Olemmekin pohtineet, mikä jäseniä kiinnostaa ja mihin he ovat valmiita osallistumaan. Toivottavasti saamme asiaan vastauksia jäsenkyselyn avulla.



Rahoitus ja avustusten pieneneminen tuovat haasteita kustannusten noustessa. Kuten monen muunkin yhdistyksen, myös meidän hyvinvointialueelta saamamme avustus väheni merkittävästi. Sen vuoksi meidän on etsittävä uusia rahoitus- ja toimintamalleja. Tärkeää on myös verkostoitua ja tehdä entistä laajemmin yhteistyötä muiden yhdistysten ja toimijoiden kanssa, kuten hyvinvointialueen ja kuntien kanssa. Yhteistyön tulisi olla avointa ja läpinäkyvää kaikkien osapuolten osalta. Toimialueemme on laaja. Nykyisillä työntekijä- ja rahoitusresursseilla emme kohta pysty vastaamaan kysyntään.

Yhdistyskenttää vaivaa laajasti myös aktiivien ja jäsenten väheneminen. Näin on myös meillä. Kevään aikana yhdistyksestä on eronnut 140 henkilöä ja yli 200 on jättänyt jäsenmaksun maksamatta. Määrä on suuri ja yhdistyksen hallitus on pohtinut, mistä tämä johtuu. Johtuuko se taloudellisesta tilanteesta vai eikö

yhdistys tarjoa tarpeellisia palveluja tai mielekästä toimintaa? Olemme myös pohtineet, että olemmeko epäonnistuneet työssämme. Vai onko niin, että jäsen ei saa jäsenmaksulle vastinetta? Samaa pohdimme myös Diabetesliiton suhteen. Yhdistys maksaa jokaisesta jäsenestä kahdeksan euroa Diabetesliitolle, ja vuodessa se tekee noin 27 000 euroa jäsenmäärästä riippuen. Mitä vastinetta me saamme tälle summalle? Mihin muuhun me voisimme tuon summan käyttää?

### Syksylle luvassa

Syksylle on luvassa mielenkiintoisia yleisöluentoja. Aiheina muun muassa painonhallinta ja kohonneen verenpaineen hoito. Maailman diabetespäivän luennolla perehdytään siihen, mitä yhteistä on aivoilla, diabeteksella ja sydämellä. Myös liikuntakokeilut jatkuvat ja suunnitteilla on myös kulttuurikävelyjä sekä Tallinnan reissu. Syksyn ohjelmaa päivitetään jäsenkyselyn perusteella ja seuraamme aktiivisesti, mitä hyvinvointialueella tapahtuu ja tarpeen mukaan reagoimme asioihin.

Ennen syksyä nautitaan vielä kesästä, joten toivotan kaikille TrenDin lukijoille aurinkoista ja mukavaa kesää!

Pia Nykänen



## Diabetes Wellness Suomi ei ole diabetesyhdistyksen toimintaa!

Postiluukusta saattaa jälleen tipahtaa Diabetes Wellness Suomi säätiön kortteja tai muuta tavaraa. Samalla pyydetään lahjoitusta diabetestutkimukseen vapaavalintaisella summalla.

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

Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Tampereen Diabetesyhdistyksen tai Diabetesliiton kanssa eivätkä kerätyt lahjoitukset ohjaudu meidän toimintaamme. TrenDi- ja Diabetes-lehteä lukuun ottamatta emme lähetä mitään tuotteita postitse.

Jos haluat tukea oman yhdistyksesi toimintaa, ota yhteyttä toiminnanjohtaja Pia Nykäseen, p. 050 576 3313 tai [pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto: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. Vuonna 2023 apurahoja myönnettiin kaikkiaan 550 000 euroa yhteensä 25 tutkijalle tai tutkimusryhmälle.

**Lisätietoa Diabetestutkimussäätiön toiminnasta ja tukitavoista** saat tutkimussäätiön verkkosivuilta <http://www.diabetestutkimus.fi>.

## Muistathan jumpata ja jaloitella matkustuksen lomassa!

Matkustaessa maisemat vaihtuvat, mutta me emme juurikaan liiku maisemien vaihtuessa. Pitkä matka voi olla alaraajojen lisäksi koettelemus myös niskalle ja selälle. Siksi matkustaminen kannattaakin katkaista jaloittelutaukoihin. Pitkät auto-, juna- tai lentomatkat tuntuvat jaloissa helposti turvotuksena, painon tuntee ja väsymyksenä. Istuessa pitkään, polvet ja lonkat taivutettuina, reisien suuret verisuonet joutuvat puristuksiin, mikä hidastaa verenkiertoa ja imunestekiertoa myös alaraajoissa. Kireät vaatteet reisi- ja polvitaiveissa heikentävät myös veren virtausta alaraajoista sydämeen. Tästä syystä jalat usein turpoavat ja tuntuvat väsyneiltä. Lentokoneessa myös ilmanpaineen vaihtelu vaikuttaa turvotuksen syntymiseen.

Pitkäaikainen istuminen lisää alaraajoihin kertyvän nesteen määrää, mikä johtaa jalkojen turpoamiseen. Liikkumattomuus saattaa lisätä alaraajojen laskimotukosriskiä, jonka takia suositellaan jalkojen voimistelua tai kävelyä vähintään tunnin välein verenkierron elvyttämiseksi. Matkustaessa olisi siis hyvä pitää noin tunnin välein lyhyitä jumppa- ja jaloittelutaukoja.

Myös lentosukkien käyttöä suositellaan. Niiden avulla voidaan ehkäistä tukoksen muodostumista. Sukkien teho perustuu kankaan kudoksen puristusvoimaan, joka on tehokkainta nilkan kohdalla keventyen polvea kohden. Lentosukat tehostavat jalkojen verenkiertoa vähentäen väsymyksen tunnetta ja turvotusta jaloissa. On hyvä muistaa, että lentosukat eivät korvaa jalkojen liikuttelua!

Matkustaminen nostaa veritulpan muodostumisen riskin noin kolminkertaiseksi. Jokai-

nen kahden tunnin mittainen matkustusjakso nostaa veritulpan riskiä 18 prosenttia. Lento- matkustaminen taas nostaa riskiä jopa 26 prosenttia aina kahta tuntia kohden. Veritulpan riski kannattaakin huomioida etenkin pitkään matkustaessa. Riskiä lisää myös staattinen istumatyö, raskaus ja ylipaino.

Veritulpan oireita ovat turvonneet pohkeet, kävellessä pohkeessa tuntuva kipu sekä jalkojen leposärky ja arkuus. Yleensä oireita esiintyy vain yksi, mutta veritulppa voi olla myös keuhkoveritulppaksi, joka vaikeuttaa hengittämistä.

## Matkan aikana

- ✓ Jaloittele vähintään tunnin välein muutama minuutti kerrallaan
- ✓ Tarkista myös istuma-asentosi
- ✓ Juo riittävästi nestettä etenkin lennon aikana
- ✓ Käytä tarvittaessa lentosukkia
- ✓ Pukeudu vaatteisiin, jotka eivät kiristä

## Matkajumppa

### 1. Nilkkojen koukistus - ojennus

Nosta jalkapohjat hieman irti lattiasta. Koukista ja ojenna nilkkoja vuorotellen tai yhtä aikaa. Toista liikettä 12–15 kertaa.



### 2. Jalkojen pumppaus

Pidä molemmat jalat lattiassa. Nosta kantapäät vuorotellen tai yhtä aikaa ilmaan pitäen samalla päkiät lattiassa. Pidä venytys muutaman sekunti. Laske kantapäät lattialle ja nosta päkiät ilmaan, pidä venytys muutama sekunti. Toista molempia liikkeitä 12–15 kertaa.



### 3. Hartioiden pyöritys

Rentouta hartiasi ja pyöritä hartioita hitaasti takakautta ympäri. Tee 2–5 toistoa.

### 4. Hartioiden pumppaus

Pumppaa hartioita ylös-alas joko yhtä aikaa tai vuorotellen. Tee 2–5 toistoa.

## PERHEKERHOMME KAIPAA VETÄJÄÄ!

Oletko alakouluikäisen tai sitä pienemmän diabeetikkolapsen isä tai äiti?

Olisitko kiinnostunut tapamaan samassa elämäntilanteessa olevia perheitä?

Perhekerho on alakouluikäisten tai sitä nuorempien lasten, sisarusten ja vanhempien kohtauspaikka, jossa keskustellaan jokapäiväisistä iloista ja huolista rennossa ilmapiirissä. Kokoontumisia on noin kerran kuukaudessa ja toiminta voi olla esimerkiksi keskusteluiltoja, leikki-iltoja, luentoja ja retki HopLopiin. Yhdistyksen työntekijöiltä saat tukea ja apua.

### Perhekerholle on tarvetta ja kysyntää!

Innostunut vetäjä, ota yhteyttä Pia Nykäseen, puh. 050 576 3313 tai [pia.nykanen@tampereendabetesyhdistys.fi](mailto:pia.nykanen@tampereendabetesyhdistys.fi)





## KANGASALA

### Kangasalan diabeteskerho

Oletko kiinnostunut tyyppin 1 tai tyyppin 2 vertaistukiryhmästä? Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon p. 045 358 2505 tai tsto@tampe-reendiabetesyhdistys.fi.

### Kuhmalahden diabeteskerho

Tiedot kokoontumisista yhdistyksen nettisivuilla, Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla ja Kangasalan Sanomissa tai kysy ajankohdat yhdistyksen toimiston numerosta p. 045 358 2505.

## LIIKUNTA

### Kuntosaliryhmä

Kuntosaliryhmän syksyn ajankohta ei ollut selvillä lehden mennessä painoon. Ryhmästä tiedotetaan heti, kun ajankohta varmistuu, yhdistyksen verkkosivuilla ja viikkokirjeessä. Lisätietoja kuntosaliryhmästä: Pia Nykänen p. 050 576 3313 tai pia.nykanen@tampe-reendiabetesyhdistys.fi



## NOKIA

### Nokian diabeteskerho

Diabeteskerhon toiminta jatkuu syksyllä 2024, mikäli kerhoon löytyy innokkaita osallistujia. Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon, jos olet kiinnostunut p. 045 358 2505 tai tsto@tampe-reendiabetesyhdistys.fi.

## YLEISÖLUENTO

### Kohonneen verenpaineen hoito

LL, yleislääketieteeseen erikoistuva lääkäri Teemu Ekola, Pirkanmaan Hyvinvointialue  
**Ke 20.11. klo 18.00–19.00**  
Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali, Härkitie 6/ Välikatu 11.

Luento järjestetään yhteistyössä Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistyksen, Tampereen Hengitysyhdistyksen ja Pirkan opiston kanssa. Luennolla käydään läpi, miksi oma verenpaine on tärkeä tietää, milloin verenpaine on kohonnut, mitkä syyt voivat johtaa kohonneeseen verenpaineeseen ja kuinka kohonnutta verenpainetta hoidetaan. Luennolta saat vinkkejä kohonneen verenpaineen ehkäisyyn ja itsehoitoon sekä tietoa mahdollisista lääkähoidoista.

Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.



## PIRKKALA

### 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.

**Syksyn kokoontumiset: 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12. klo 18.00.** Elokolon tiloissa, Suupankuja 8, C-rappu, Pirkkala.

Tiedustelut: Paavo Rantala, p. 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi  
Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yhdistyspalstalla. Tervetuloa mukaan!

## YLEISÖLUENTO

### Elämän mittaista painonhallintaa hampaista kiristelemättä

Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka  
**To 3.10.2024 klo 18.00–19.00**  
Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, koulutustila

Luennolla käydään läpi pysyvää painonhallintaa ilman painon jojoilua, tiukkoja kieltoja ja rajoituksia. Käsitellään myös terveen ruokasuhteen piirteitä ja merkitystä painonhallinnassa. Luento järjestetään yhteistyössä Pirkkalan Sydänyhdistyksen, Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistyksen, Tampereen Hengitysyhdistyksen ja Pirkan opiston kanssa.

Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkan opiston Youtube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.



## PÄLKÄNE

### Muistikahvila

Rautajärven koululla, Rautajärventie 16  
**Ma 15.5. klo 10.00–11.30**  
Järjestäjänä Pirkanmaan Muistiyhdistys

### Pälkäneen diabeteskerho

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

### Luopioisten diabeteskeho

Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

### Omatoiminen maksuton kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.  
Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00.  
Naisten ryhmä joka perjantai klo 12.00.  
Ryhmä on maksuton.

### Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

Torstaisin klo 12.30–13.30  
Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne  
Ryhmä on maksuton.



## VIRRAT

### Virtain diabeteskerho

Kerhotoiminnan jatkosta tiedotetaan myöhemmin.



## RUOVESI

**Haluaisitko perustaa kerhon tai vertaistukiryhmän tai onko mielessä tarpeellinen yleisöluennon aihe? Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi?**

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@tampe-reendiabetesyhdistys.fi tai p. 050 576 3313.



## YLÖJÄRVI

### Ylöjärven diabeteskerho

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla diabetes on osana elämää. Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemuksen vaihtamisessa.

**Kokoontumiset 3.5., 17.5., 7.6., 5.7. ja 19.7. klo 10.00–12.00.**

Soppeensydämen ikäihmisten toimintatila (Lähtötori, Rantajätkäntie 2 B 30, sisäpiha, Ylöjärvi).

**Syksyllä kokoontumiset perjantaisin 2.8., 16.8., 6.9. 20.9., 4.10. 18.10., 1.11. 15.11. ja 20.12. klo 10.00–12.00**

Tiedustelut: Pirkko Wallenius, p. 040 7306 323, pirkko.wallenius@gmail.com.  
Tervetuloa vertaistukiryhmän tapaamisiin!



## VERTAISTUKI

### 50+ Tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabetes-konkari, tervetuloa mukaan!

**Syksyn kokoontumiset keskiviikkoisin 18.9., 16.10., 20.11. ja 11.12. klo 17.00.**

## Erityisliikuntakortit toimialueellamme

### Ylöjärvi

#### Erityisuimakortti ja erityiskuntosalikortti

Ylöjärvellä on tämän vuoden alussa otettu käyttöön erityiskuntosali- ja erityisuimakortti. Kortti voidaan myöntää sellaisille kuntalaisille, joilla on voimassa oleva EU-vammaiskortti, liikuntaesteisten pysäköintilupa, näkövammais- tai kuulovammaiskortti. Näiden lisäksi erityisuimakortti voidaan myöntää nimetyillä Kela-kortin tunnuksilla (esim. diabetes 103 tai 215).

Uimakortti oikeuttaa käyntiin uimahallilla sekä uimahallin kuntosalilla. Erityiskuntosalikortin voi ostaa keskustan urheilutalon voimailusaliin, Kurun urheilutalon kuntosaliin tai Viljakkalan kuntosaleille. Kortteja on ostettavissa Ylöjärven uimahallin lipunmyynnistä sekä Kurun ja Viljakkalan palvelupisteiltä. Kummatkin kortit ovat 10 kerran sarjakortteja. Erityisuimakortin hinta on 36 euroa ja erityiskuntosalikortin hinta on 18 euroa. Kortit ovat henkilökohtaisia ja oikeus etuuteen tulee esittää jokaisella ostokerralla kassalla.

### Tampere

Tampereen uimahallimaksujen hinnoittelu uudistuu, eikä uusia erityisuimakortteja enää myydy. Hinnastouudistuksen tavoitteena on selkeyttää kokonaisuudessaan uimahallien sisäänkäymäksuä ja sekä kannustaa ihmisiä liikkumaan.

Uutena tuotteena liikuntapalveluissa otetaan käyttöön kausiranneke, ja lisäksi 65 vuotta täyttäneille tarjotaan maksuton sisäänkäymäksuä uimahalleihin arkisin kello 9–15.

Jo hankitun erityisuimakortin käyttöä voi jatkaa normaalisti siinä olevan voimassaoloajan mukaisesti.

### Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään! Ryhmä kokoontuu **Syksyn kokoontumiset toistaisin 5.9., 10.10. ja 7.11.**

### Diabetes ja näkö

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu tyypin 1 diabeetikoille.



### Nokia

#### Erityisryhmien kymmenen kerran sarjakortti uimahalliin

10 kerran sarjakortin uimahalliin saa nimetyillä Kela-kortin tunnuksilla (esim. diabetes 103 tai 215). KELA-korttia näyttämällä kymmenen kerran erityisryhmien uimakortin voi lunastaa uimahallin lipunmyynnistä.

Sarjakortin hinta on tällä hetkellä 25 euroa ja lisäksi tulee suorittaa 5 euron sarjakorttimaksu ensimmäisellä ostokerralla. Sarjakortit ovat voimassa kaksi vuotta ostopäivästä. Käyttämättä jääneitä uunteja ei hyvitetä. Aleryhmiin kuuluvien on todistettava oikeus alennukseen aina, muussa tapauksessa peritään normaali uimahallimaksu. Kahta alennusta ei voi yhdistää. Kortti on henkilökohtainen ja asiakkaan tulee varautua todistamaan henkilöllisyys jokaisella käyntikerralla.

### Pirkkala

#### Erityiskuntosalikortti

Erityiskuntosalikortti myönnetään Kela-korttiin merkityn diagnoosin (esim. diabetes 103 tai 215) tai lääketieteellisen lausunnon perusteella.

Erityiskuntosalikortin voi ostaa Pirkkalan vapaa-aiakeskuksen asiakaspalvelusta, Urheilutie 10. Kymmenen kerran kortti maksaa 15 euroa, ja kortti on voimassa kaikkina kuntosalin aukioloaikoina. Ensimmäisellä kerralla kuntosalikorttimaksu on 5 euroa. Korttia ladatessa on näytettävä alennukseen oikeutettava todiste.

Lisätietoja antaa liikuntakoordinaattori Anna Hannula, anna.hannula@pirkkala.fi tai puh. 050 301 6130.

### Kekustelukerho

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle! Kerho kokoontuu joka torstai klo 14.00.

### Käsityöhuromos

Ota keskeneräinen työ mukaan tai hae kerhosta inspiraatiota uusiin kuvioihin. Mukavaa seuraa ja mielenkiintoisia keskusteluja kahvikupin ääressä!

**Kevään kokoontumiset maanantaisin 6.5. ja 20.5. klo 15.00.**

**Syksyllä kokoontumiset parittomien viikkojen tiistaisin.**

### Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

**To 16.5. klo 17.00.**

**Syksyn kokoontumiset toistaisin 12.9., 17.10. ja 14.11. klo 17.00.**

### Tyypitkaksi vertaistukiryhmä

Tyypin 2 diabetesta sairastavan hyvinvoinnin tueksi ja munuaisterveyden edistämiseksi. Keskustelua, pohdintaa, tietoa ja tekemistä ryhmässä vertaisohjaajien johdolla. Ryhmä kokoontuu **keskiviikkoisin 15.5., 29.5., 7.8., 4.9. ja 2.10. klo 17.30.**

**RYHMÄ ON TÄYNNÄ!**

## LIIKUNTA

### Juoksustartti

**Ma 12.8., 19.8., 26.8. ja 2.9. klo 17–18.00**

Paikka: Sorsapuisto, Lähteenkadun ja Aaltosenkadun kulma.

Hinta 20 €/ 4 kertaa jäsenille, 40 €/ 4 kertaa ei-jäsenille.

Ohjaaja: juoksuvalmentaja Pia Nykänen.

Kaipaatko tukea juoksuharjoittelun aloittamiseen tai ideoita juoksuharjoitteluun? Kurssilla käydään läpi juoksutekniikan perusteita sekä tehdään juoksutekniikkaa kehittäviä harjoitteita. Säänmukainen varustus.

Sitovat ilmoittautumiset 5.8. mennessä p. 045 358 2505 tai [tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi)

Ryhmä toteutuu, mikäli osallistujia vähintään kahdeksan.

### Footbic jalkajumppa

Footbic-harjoituksissa vahvistetaan pehmeiden pallojen avulla jalkaterien lihaksia ja harjoitetaan liikkuvuutta, koko kehon liikehallintaa ja tasapainoa. Footbic sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jalkojen hyvinvoinnista ja moninaisemmista vaivoista kärsiville. Liikkeitä voi tehdä tukea ottaen tai istuen.

**Maanantaisin 19.8.–23.9.2024 klo 14.00**

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Hinta jäsenille 12 €/ 6 kertaa, muut 20 €/ 6 kertaa.

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.

Mukaan mahtuu 10 henkilöä!

Sitovat ilmoittautumiset 12.8.2024 mennessä p. 045 358 2505 tai [tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi](mailto:tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi).



## YLEISÖLUENNOT

### Valtimosairaus ja flunssa -huomioita omahoitoon

**Ke 23.10.2024 klo 18-19**

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luennoitsijana yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteslääkäri Reetta Welling, Pirha

Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjinä Tampereen Sydänyhdistys, Tampereen Diabetesyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto

### Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä? neurologi Mika Koskinen, Tays

**To 14.11.2024 klo 18-19**

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla. Järjestäjinä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys, Boehringer Ingelheim Finland Ky ja Tampereen Seudun työväenopisto.



## Luentovinkki!



### Diabeteksen aiheuttamat silmäsairaudet

**To 16.5.2024 klo 16.00–18.00**

Pääkirjasto Metso, Kuusi-sali, Pirkankatu 2, Tampere

16.00 tutustumista järjestäjien palveluihin, näkemisen pienapuvälineisiin, kuuntelulaitteisiin ja puhelimiin

Luennot alkavat klo 16.30

### Miten diabeetikkojen kehittynyt hoito on vaikuttanut näkövammaisuuteen

tutkimusjohtaja, emeritusprofessori Hannu Uusitalo.

### Miten diabeettisen verkkokalvosairauden hoito on kehittynyt

ylilääkäri Hannele Uusitalo-Järvinen.

Tapahtumaan on vapaa pääsy. Esteetön sisäänkäynti Hämeenpuiston puolelta katusastasta.

Tilaisuuden järjestävät SILK tutkimusorganisaatio, Tampereen seudun Näkövammaiset ja Tampereen seudun Näkövammaisten tukisäätiö sekä Näkövammaisten liitto.

## TAPAHTUMAT

### Taysin OLKA-piste

Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä **Maanantaisin 13.5., 10.6., 12.8., 9.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 10.00–12.00**

**Ma 6.5. klo 10.00–14.00** OLKA-pisteellä teemana on VERENPAINNE. Tule kyselemään ja keskustelemaan!

### Neuvontapäivä Tammelan lähitorilla

**Ma 20.5. klo 11.00–12.00**

Paikalla yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen. Tule kyselemään ja keskustelemaan! Mahdollisuus myös mittauttaa verensokeri. Ei ajanvarausta.

### FOOTBIC-jalkajumpan näytetunti

**Ke 8.5. klo 13.00**

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4. Maksuton Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen. Mukaan mahtuu 10 henkilöä!

Sitovat ilmoittautumiset 6.5.2024 mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

### KULTTUURIKÄVELY

*Tutustuminen Sara Hildénin taidemuseoon*

**Ti 7.5. klo 10.00–11.00**

Laiturikatu 13, Tampere

Tule tutustumaan museoon yhdessä Tampereen kaupungin kulttuuriluotsin kanssa. Näytelynä Vihreän puun punaiset linnut. Kulttuuriluotsin ollessa mukana ei pääsymaksua peritä.

Kysy vapaita paikkoja: tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai p. 045 358 2505. Yhteistyössä Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa.

*Tahmelan, Pyynikin ja Pispalan maisemat vain yhdistyksen jäsenille!*

**Ti 14.5. klo 17.00**

Lähtö Varalan Urheiluopiston pääoven edestä (Varalankatu 36) Tutustutaan historiallisiin kohteisiin ja nautitaan upeista maisemista. Reitti ei ole esteetön. Kesto noin 1,5 tuntia.

Sitovat ilmoittautumiset 2.5. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi. Järjestetään yhteistyössä Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa.

### Nekalan siirtolapuutarha

**Ti 13.8. klo 17.00**

Muotialantie 43, Tampere Tutustutaan 90-vuotiaaseen puistoalueeseen ja poiketaan palstalla. Kesto noin 1 tunti. Reitti on helppokulkuinen, mutta mäkinen.

Sitovat ilmoittautumiset 5.8. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

### AIVOTREENI

**Ti 17.9. klo 14.00**

yhdistyksen toimitaloissa, Lähteenkatu 2–4. Aivot tarvitsevat sopivasti haasteita voidakseen hyvin ja säilyäkseen toimintakykyisinä. Aivotreenit luovat uusia hermosolujen välisiä yhteyksiä eli hermoverkkoja. Hyvin verkottuneet aivot ovat vastustuskykyisemmät muistisairauksien aiheuttamille muutoksille. Aivotreeni toteutetaan yhteistyössä Nääsville ry:n kanssa.

Sitovat ilmoittautumiset 2.9. mennessä p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

**Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.**

## TULOSSA SYKSYLLÄ!

### Tallinnan reissu 30.8-1.9.2024

Matkaohjelma ja hinta varmistuvat kesän aikana. Seuraa nettisivujamme!

### Perhetapahtuma elo-syyskuussa

Ajankohta ja ohjelma varmistuu kesän aikana. Lisätietoja seuraavassa TrenDissa ja nettisivuillamme.

### Syyskokous

**To 28.11.2024 klo 17.30** yhdistyksen toimitaloissa, Lähteenkatu 2–4.

# Kymmenen hyvää syytä olla jäsenenä!

Yhdistyksestä saat ajankohtaista ja tutkimukseen perustuvaa tietoa ja tukea sekä voit osallistua yhdistyksen monipuoliseen toimintaan. Diabetesyhdistys on vaikutuskanava sinua itseäsi koskeviin päätöksiin. Jäsenyytesi on myös tärkeä kannanotto diabeetikoiden hyvän elämän ja hoidon puolesta. Liittymällä jäseneksi tuet diabeetikoiden yhteistä asiaa. Mitä enemmän meitä on, sitä vahvemmin voimme vaikuttaa ja sitä enemmän saamme aikaan.

Ilman jäseniä ei olisi yhdistyksen toimistoa Lähteenkadulla, ei diabeteshoitajan neuvontaa, eikä muitakaan palveluja toimistolla. Yhdistyksen jäsenenä voit hakeutua yhdistyksen luottamustehtäviin tai vapaaehtoistyöhön. Vaihtoehtoja on monia. Tehtävät eivät ole vaikeita, eivätkä sido kovinkaan moneksi tunniksi vuodessa.

Asuinpaikkasi perusteella sinut liitetään lähimpään paikallisyhdistykseen, mutta voit valita vapaasti, mihin yhdistykseen liityt. Voit liittyä myös yhdistyksen kannatusjäseneksi ja tukeaan yhdistyksen toimintaa. Paikallisyhdistykseen liittymällä liityt myös Diabetesliittoon.

## Edunvalvonta

Yhdistys valvoo diabeetikoiden etuja ja toimii diabeetikoiden yhdyssiteenä toimialueellaan sekä koko Pirkanmaalla. Yhdistys työskentelee diabeetikoiden arkielämän tukemiseksi

ja diabeteksen aiheuttamien haittojen ehkäisemiseksi. Toimimme tukeaksemme sinua arkielämässä! Yhdistys seuraa aktiivisesti mitä hyvinvointialueella tapahtuu ja ottaa kantaa asioihin sekä tarvittaessa kysyy jäsenistön kokemuksia muun muassa hoidon ja hoitotarvikkejälkelun toimivuudesta.

## Vertaistukea

Yhdistyksen jäsenenä sinulla on mahdollisuus saada ja antaa kokemukseen perustuvaa vertaistukea. Tapaat samassa elämäntilanteessa olevia yhdistyksen jäseniä teemailloissa, kerhoissa, ryhmissä ja retkillä. Vertaistuki perustuu kokemusten vaihtoon, tasa-arvoisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä keskusteluun.

Yhdistyksellä on vertaistukihenkilöitä sekä diabeetikoille että heidän läheisilleen. Vertaistukihenkilö on vapaaehtoinen, vaitiolovelvollinen, tuettavan oikeuksia kunnioittava, ei ammattiauttaja.

## Toimintaa

Yhdistyksellä on eri-ikäisille diabeetikoille ja heidän läheisilleen suunnattua toimintaa ja tapahtumia. Tarjolla on monenlaista virkistystoimintaa ryhmien, kerhojen, matkojen, luen- tojen ja erilaisten tapahtumien muodossa.

Yhdistys tarjoaa ohjattuja liikuntaryhmiä ja tutustumiskertoja eri liikuntalajeihin. Liikuntaryhmien ohjaajina ovat fysioterapeutit ja liikunnanohjaajat.

## Jäsenhinnat

Jäsenedut koskevat vain Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä. Yhdistyksen toimistosta voi ostaa edullisesti diabeteksen hoitoon ja seurantaan tarkoitettuja välineitä. Mittaukset, testit ja toimistomaksut saat myös jäsenhintaan. Ostokseen sisältyy asiantunteva käytön opastus.

” Diabetesyhdistys on vaikutuskanava sinua itseäsi koskeviin päätöksiin.”

## Jäsenlehti ja sähköinen uutiskirje

Yhdistyksen TrenDi-jäsenlehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se postitetaan jäsenmaksunsa maksaneille. Lehti kertoo yhdistyksen toiminnasta, tapahtumista ja ajankohtaisista asioista. Lehdessä julkaistaan jäsenistön ja asiantuntijoiden kirjoittamia artikkeleita diabetekseen liittyvistä aiheista.

Voit tilata sähköpostiisi yhdistyksen sähköisen uutiskirjeen. Kirje lähetetään kerran viikossa ja siinä on tulevan viikon tapahtumat ja ajankohtaiset asiat.

## Ohjaus ja neuvonta

Yhdistyksen tarkoituksena on välittää tietoa ja neuvoja diabeteksestä, sen ehkäisystä ja hoidosta. Yhdistyksen diabeteshoitajalta saa ohjausta kaikissa diabeteksen hoitoon liittyvissä asioissa. Ohjaukseen ovat tervetulleita myös läheiset. Diabeteshoitajan vastaanotolla voi mittauttaa verensokerin, pitkäaikaissokerin, verenpaineen, kehonkoostumuksen ja tarkistuttaa verensokerimittarin.

Yhdistyksellä on diabeteshoitajan maksutonta puhelinneuvontaa, jossa hoitajamme vastaa diabeteksen hoitoa ja ehkäisyä koskeviin kysymyksiin.

Diabeteslääkäri ja jalkojenhoitaja pitävät vastaanottoa yhdistyksen tiloissa. Yhdistyksen jäsenille jalkojenhoito on ja lääkärin vastaanoton toimistomaksu edullisempi kuin muille.

## Luennot

Yhdistys järjestää yleisöluentoja terveydenedistämiseen ja diabetekseen liittyvistä ajankohtaisista aiheista sekä käytännönläheisiä luentoja omahoidon tukemiseksi. Luennoille ovat tervetulleita diabeetikot, diabeetikoiden läheiset ja muut asiasta kiinnostuneet.

## Kuntoutusta ja tuettuja lomia

Diabetesliitto järjestää kursseja diabeetikoille ja heidän läheisilleen eri puolilla Suomea. Lisätietoa kursseista saat Diabetesliitosta.

Tampereen Diabetesyhdistys järjestää kesäisin lasten liikuntaleirin 9–12-vuotiaille ja perhetapahtumia muutaman kerran vuodessa.

## Diabetes-lehti

Diabetes-lehti on asiantunteva ja luotettava tietolähde. Lehteä voi tilata myös äänilehtenä ja ruotsinkielisille on liitelehti. Diabetes-lehden hinta jäsenille on 18 euroa ja ei jäsenille 49 euroa. Verkkolehden jutut ovat avoimia kaikille jäsenille.

## Diabetesliiton jäsenedut

Diabetesliitto tarjoaa kaikille diabetesyhdistysten jäsenille samat edut. Tarkista voimassa olevat edut: [www.diabetes.fi/jasenedut](http://www.diabetes.fi/jasenedut). Yhdistyksen jäsenedut koskevat vain Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.

Tampereen Diabetesyhdistyksen toimialueeseen kuuluu Tampere, Nokia, Kangasala, Pirkkala, Pälkäne, Ruovesi, Virrat ja Ylöjärvi. Yhdistyksen jäsenmäärä oli vuoden 2024 alussa 3 533 ja jäsenten keski-ikä on 66,5 vuotta.

**Tervetuloa Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseneksi!**





# Matkailijan muistilista

diabeteshoitaja Outi Viljanen

**Diabetes ei rajoita matkustamista, mutta matkailuun on hyvä varautua huolellisesti ennakoon. Matkalla päivärytmi, ruokailut ja liikunta poikkeavat arjesta, joten myös hoitoon voi olla tarpeen tehdä muutoksia.**

Myös muut pitkäaikaisairaudet voivat vaikuttaa matkajärjestelyihin. Varsinkin sydän- tai keuhkosairauksia potevalle lentäminen voi olla riski, joten jo matkaa varatessa kannattaa kysyä lentoyhtiöstä, tarvitaanko matkustamiselle lääkärin hyväksyntä.

Kaikille ulkomaille matkustaville suositellaan matkustusilmoituksen tekemistä osoitteessa matkustusilmoitus.fi

## Ennen matkaa

Muista kohdemaassa tarvittavat rokotukset. Tärkeimmät rokotukset ovat samat, mitkä kotimaasakin on syytä olla voimassa eli jäykkäkouristus, kurkkumätä-, polio- ja MPR-rokotukset sekä influenssarokotus. Lähialueillekin matkustaville suositellaan lisäksi hepatiitti A -rokotusta ruoan ja juomien välityksellä tarttuvaa maksatulehdusta vastaan. Muut rokotukset annetaan kohdemaan mukaan. Tarvittavat rokotukset maittain on lueteltu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivujen Matkailijan terveysoppaassa.

Rokotuksia varten pitää varata riittävästi aikaa, sillä rokotussuojan kehittymiseen voi mennä viikkoja tai rokoteannoksia tarvitaan useampia. Keskustelee lisäksi ennen matkaa hoitavan lääkärin kanssa, onko syytä ottaa mukaan mikrobilääke esimerkiksi matkaripulin tai jalkaongelmien varalle.

## Vakuutukset

Matkavakuutusta valittaessa kannattaa tarkistaa matkavakuutuksen kattavuus ja diabetesta koskevat rajoitukset.



EU- ja Eta-maissa, Isossa-Britanniassa, Pohjois-Irlannissa tai Sveitsissä matkaileva saa eurooppalaisella sairaanhoitokortilla lääketieteellisesti välttämättömän hoidon. Eurooppalaista sairaanhoitokorttia voi hakea OmaKela-verkopalvelusta tai soittamalla Kelan puhelinpalveluun 020 692 204. Voit myös täyttää Kelan lomakkeen SV 193 ja postittaa sen osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 KELA.

## Lääkkeet ja hoitotarvikkeet

Lääkkeitä ja hoitotarvikkeita kannattaa varata mukaan myös poikkeustilanteita varten. Noin kaksinkertainen määrä riippuen matkan pituudesta on useimmiten sopiva määrä. Insuliinin käyttäjän tulee ottaa mukaan toiset pistosvälineet kynän tai pumpun rikkoutumisen varalta. Koko matkan ajan lääkkeet ja tarvikkeet kannattaa säilyttää kahdessa eri paikassa varkauksien ja katoamisten varalta.

Ota mukaan resepteistä kertova yhteenvetotuloste, jonka voit tulostaa itse Omakanta-palvelusta. Tarvittaessa saat yhteenvetotulosteen myös apteekista tai omasta hoitopaikastasi. Voit pyytää tulosteen myös englanninkielisenä. Kysy myös apteekista, tarvitsetko todistuksia muita lääkkeitäsi varten. Täytettyjä Minulla on diabetes -kortteja kannattaa ripotella eri taskuihin ja laukkuihin.

## Lentokoneeseen

Pakkaa kaikki hoitotarvikkeet ja lääkkeet päällimmäisiksi käsimatkatavaroihin, koska ruu-

maan menevät matkatavarat voivat päätyä eri reitille tai kadota kokonaan. Säilytä kaikki lääkkeet alkuperäispakkauksissa. Muista pakata käsimatkatavaroihin myös riittävästi evästä hypoglykemian varalle.

Insuliinista tai muista pistettävistä lääkkeistä sekä hoitovälineistä kannattaa mainita jo turvatarkastukseen mennessä. Insuliinipumppua ei saa laittaa turvatarkastuksessa läpivalaisuun, mutta metallinpaljastimen läpi pumpun kanssa voi kävellä. Koko kehon vartaloskannauksessa infuusiosetti, insuliinipumppu sekä sensori ja lähetin pitää irrottaa ennen skannausta. Jos haluat välttää laitteiden irrottamisen, pyydä vaihtoehtoista kuvantamismenetelmää, jossa ei käytetä röntgensäteitä. Tarkista vielä oman pumppusi oikea käytäntö ennen matkaa.

Esimerkiksi Espanjassa supernopeilla junilla matkustaessa tehdään samanlainen turvatarkastus kuin lentokentillä.

## Erityistä huomiota käsihygieniaan ja jalkoihin

Matkaripuli on yleisin matkailijan terveysongelma. Ripuliin sairastumisen riski kasvaa lämpimänä vuodenaikana ja matkakohteissa, joissa elintarvikehygienia on heikkoa esimerkiksi vedensaannin ongelmien vuoksi.

Diabetesta sairastavan on syytä valita matkalla ruokapaikat huolella. Ruuista kannattaa valita vastavalmistettuja, kuumia ruokia, itse kuorittavia hedelmiä sekä leipiä ja muita kuivia viljatuotteita. Juomiksi kannattaa valita pulloitettuja juomia ja välttää kaikissa juomissa jääpaloja.

Käsihygieniaan on kiinnitettävä erityistä huomiota. Käsien pesu saippualla ja puhdistus alkoholipitoisella desinfiointiaineella ennen ruoan käsittelyyn ryhtymistä, ennen ruokailua sekä aina WC:ssä käynnin jälkeen on tehokkain tapa estää mikrobien siirtyminen ympäristöstä ruokaan.

Jalkaongelmia voit ehkäistä parhaiten valitsemalla matkalle sellaisia kenkiä, jotka tiedät olevan hyvät jalassa. Uusia kenkiä ei kannata ottaa käyttöön matkalla. Hiertymien varalta jalat pitää tutkia useamman kerran päivässä ja mahdolliset hiertymät pitää hoitaa viipymättä. Paljain jaloin ei pidä kävellä edes rannalla tai uima-altaalla.

Laskimotukosten vaara kasvaa pitkällä lennoilla. Siksi jalkojen säännöllinen liikuttelu lennon aikana on tärkeää.

**Jos matkalla tulee mitä tahansa terveysongelmia, älä epäröi hakeutua nopeasti hoitoon! Turvallista ja rentouttavaa matkaa!**



## Insuliinin säilyttäminen kuumassa tai kylmässä

Liian kuumat tai kylmät olosuhteet vaikuttavat insuliinin säilyvyyteen. Insuliini tuhoutuu jäätyessään sekä yli +30°C lämpötilassa.

Lämpimissä olosuhteissa insuliinin voi pakata pieneen kylmälaukkuun, joka on ensin jäädytetty jääkaapissa tai pakastimessa. Kylmävaraajia ei tarvita, sillä varaajia käytettäessä on vaara, että insuliinit jäätyvät. Uimarannalla kylmälaukulle kannattaa etsiä varjoinen paikka. Insuliinin säilytykseen voi käyttää myös esim. Frio-kylmäpakkauksia. Frio-pakkaus aktiivoidaan kylmässä vedessä ja insuliinit pysyvät viileinä veden haihtuessa pakkauksesta. Kerta-aktivointi riittää parin päivän viilennykseen, jonka jälkeen pakkauksen voi aktivoida uudelleen. Frio-kylmäpakkaus soveltuu vain lämpimiin olosuhteisiin. Erikokoisia Frio-pakkauksia voi ostaa diabetesyhdistyksen myymälästä. Hinnat vaihtelevat koon mukaan 29–37 €.

Insuliinipumppu kannattaa pitää vaatteiden alla, poissa suorasta auringonvalosta. Uimarannalla insuliinipumppua voi säilyttää varjossa pyyhkeen alla.



Frio-kylmäsäilytuspussi



Lämpimät kelit tehostavat insuliinin imeytymistä. Tällöin voi olla tarpeen pienentää insuliiniansiannoksia ja seurata verensokeriä tavallista tarkemmin.

Pakkasella varminta on säilyttää insuliinit ja välineet päällysvaatteiden alla, mahdollisimman lähellä kehoa. Lyhytaikaisesti voi riittää myös villainen tai huopainen lapanen tai pussi.

Jos varotoimista huolimatta matkalla joutuu insuliinin saamiseksi kääntymään paikallisen lääkärin tai apteekin puoleen, täytyy varmistaa, että saadun insuliinin vahvuus on sama kuin Suomessa käytetyn, esim. 100 yks./ml.

Joskus saattaa joutua ostamaan myös uuden verensokerimittarin. Suomessa verensokeri ilmoitetaan yksikössä mmol/l, mutta monissa maissa, mm. Yhdysvalloissa ja Espanjassa käytetään yksikköä mg/dl. Tutun lukeman saat jakamalla tuloksen 18:lla. Esimerkki: 120 mg/dl:18=6,7 mmol/l.

## Jalat kesäkuuntoon turvallisesti

Kesällä liikumme monipuolisesti ja usein enemmän kuin talvella, joten sillä, miten hoidamme jalkojamme ja millaisia jalkineita käytämme, on merkitystä. Tässä jalkojenhoitajamme Leena Kakon vinkit jalkojen omahoitoon.

Jos jalkaterveys mietityttää, varaa aika Leenalle, p. 045 104 3155!

Pese jalat päivittäin, muista myös varpaidenvälit. Tarvittaessa voit käyttää apuna hohkakiveä, kuorinta-ainetta, karheampaa sientä tai luonnonkuituharjaa. Älä käytä raspeja tai muita ihoa vahingoittavia välineitä.

Kuivaa jalat hyvin, myös varpaidenvälit. Kuivaamiseen voit käyttää esim. paperista tehtyä suikaletta, joka imee kosteuden tiiviisti varpaiden välistä. Jos varvasvälit hautuvat helposti, talkista tai lampaanvillasta voi olla apua. Hautumisen ehkäisemiseksi älä rasvaa varpaiden välejä.

Suojaa myös jalkojen iho auringossa aurinkovoiteella, jonka suojakerroin on 30–50. Jos jalkapohjiin tulee kovettumia, niin rasvaa jalkapohjat voiteella, joka sisältää ureaa eli karbamidia. Hiero kovettumakohtia niin, että rasva imeytyy ja pehmittää niitä.

Muista myös huolehtia kynsistä. Kynttä ei saa leikata liian lyhyeksi eikä kynnen kulmia saa poistaa.

Toisille tulee helposti kesällä turvotusta jalkoihin. Kävely on hyvää liikuntaa. Uiminen viilentää jalkoja. Kohoasento voi auttaa, ja jalkavoimistelua kannattaa tehdä säännöllisesti.

Esimerkiksi nilkkojen ojennus - koukistus ja varpaiden harotus – kipristys ovat tehokkaita liikkeitä Tarvittaessa kesälläkin täytyy käyttää mittojen mukaan teetettyjä tukisukkia tai kevyempiä lentosukkia.

Kenkiin pitää kiinnittää huomiota myös kesällä. Riittävä leveys, pituus ja kärkekorkeus antavat varpaille tilaa. Sandaaleissa takaremmi tai suljettu kantaosa eli kantakappi tekee kengän tukevammaksi ja joustava pohja keventää askelusta. Jos tykkää kävellä avojaloin, voi kokeilla paljasjalkakengiä suojaamaan jalkojen ihoa joustavalla alustalla kuten nurmikolla. Kuitenkin, jos jaloissa on todettu tuntopuutosta, niin silloin aina tukeva, hyvä kenkä käyttöön!

Myös sukkiin kannattaa kiinnittää huomiota. Sukan on oltava riittävän tilava sekä pituudeltaan että leveydeltään Sukan resori ei saa kiristää eivätkä saumat saa painaa.

Ihorikot ja rakot jaloissa tulee hoitaa mahdollisimman nopeasti kuntoon. Tarvittaessa ota yhteyttä terveydenhuoltoalan ammattilaiseen, jalkojenhoitajaan tai jalkaterapeuttiin.

**Kun jalat voivat hyvin, niin kaikki on paremmin!**



# Tampereen Diabetesyhdistys ry

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

## Puheenjohtaja

Jaakko Hyytinen  
jaakkosamhyy@gmail.com  
p. 050 362 6435

## Hallitus 2024

Tea Boman (Kangasala)  
arita.boman@gmail.com

Ilkka Hirvi (Tampere)  
ilkkahirvi@hotmail.com

Timo Koukkari (Ylöjärvi)  
timo.koukkari@gmail.com

Eeva-Liisa Pirilä (Pirkkala)  
eeva-liisa.pirila@hotmail.com

Pia Sivunen (Tampere)  
sivunenpianaulikki@gmail.com

Tuija Seppälä (Tampere)

## Asiantuntijajäsenet

Kansanedustaja Jouni Ovaska  
Kansanedustaja Ilmari Nurminen

## Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere  
p. 045 358 2505  
[www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi)

### Avoinna:

ma-ke 9.00 - 14.00  
to 13.00 - 18.00

Toimisto on suljettu 8.7.-4.8.2024

## Toiminnanjohtaja

**Pia Nykänen**  
050 576 3313  
pia.nykanen@tampereendiabetes-  
yhdistys.fi

## Diabeteshoitaja

**Outi Viljanen**  
040 350 9606  
outi.viljanen@tampereendiabetes-  
yhdistys.fi

## Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505  
tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi

## Jalkojenhoitaja Leena Kakko

Ajanvaraus ma-pe  
045 104 3155

## Ravitsemusterapeutti Niina Matikka

Ajanvaraus 045 348 3069

## Diabeteslääkäri

**Jorma Lahtela**, sis.el., diabeteksen  
hoidon erityispätevyys  
Ajanvaraus 045 358 2505

- Jäsenmaksu 25 € / kalenterivuosi  
Kannatusjäsenmaksu 50 €



Käynti suoraan Lähteenkadulta. Pysäköinti on maksullista, maksuautomaatteihin käy pankki- tai luottokortti. Oven eteen voi pysäköidä vain liikumisesteisen pysäköintiluvalla.

## Trendi

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	05.01.	01.02.
nro 2	02.04.	02.05.
nro 3	28.06.	14.08.
nro 4	07.10.	01.11.

### Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

**Painosmäärä:** 4000 kpl

**Kannen kuva:**

Outi Viljanen