

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti

3 | 2022



- Juhlavuoden tapahtumat
- Lasten leirikuulumiset
- Teemallat alkavat syksyllä!

Lääkärit

Vastaanottomaksu 45 min.	108,00 €
Kela korvaus	21 €
Toimistomaksu	12 €/jäsenet, 24 € muut
Peruuttamaton aika	120,00 €

Diabeteshoitaja 10 €/24 €

Jalkojenhoitaja 50 €/55 €

Ravitsemusterapeutti 100 €



2 viikon glukoosimonitorointi (Libre)

110,00 €

- Lääkärin läheteellä
- Kela-korvaus
- Sisältää ohjauksen

38 €

Libre jatkuvaan käyttöön

- Aloituspaketti
- FreeStyle Libre -lukija
- Sensori 1 kpl
- Ohjaus

160,00 €

- Jatkossa sensorit
- Ei Kela-korvausta

70,00 €

Muutokset hintoihin mahdollisia.



Mittaukset 2021

HbA1c	16 €/21 €
Verensokeri	5 €/8 €
Verenpaine	5 €/8 €
Kehonkoostumusmittaus	15 €/30 €

Jäsenhinta koskee Tampereen Diabetesyhdistyksen jäseniä.

Maksut pankkikortilla tai käteisenä.

Ajanvaraus

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

Kannatusjäsenyys

Voit liittyä Tampereen Diabetesyhdistyksen kannatusjäseneksi maksamalla kannatusjäsenmaksun 50 €, 100 € tai 200 € tai 1000 € yhdistyksen tilille

IBAN-tilinumero:

FI66 5730 0821 0963 99
BIC-koodi: OKOYFIHH

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

Myös yrityks voi olla kannatusjäsen!

PÄÄKIRJOITUS

Toiminnanjohtajan terveiset

On ollut hienoa huomata, että yhdistyksen toiminta on alkanut palata vähitellen normaali- si talven aikana. Vertaisryhmät kokoontuivat, luentoja pidettiin eri puolilla toimialuetta ja jalkajumpparyhmää kokeiltiin. Pääsimme jo myös muutamaan tapahtumaan kertomaan yhdistyksen toiminnasta ja esittelemään yhdistyksen tuottamia oppaita.

Toivotaan, että syksyllä saamme aloitettua tauolla olleet liikuntaryhmät ja kuulijat löytävät jälleen yleisöluentomme. Luentojen yleisömäärä putosi keväällä huomattavasti, ja hallitus mietti niiden tulevaisuutta. Kiinnostavatko yleisöluennot enää? Pitäisikö luennot siirtää kokonaan nettiin vai jatketaanko hybridimallilla? Syksyille on tulossa monipuolinen luentotarjonta ja jäsenistön pyynnöstä kokeilemme myös teemailtoja kerran kuukaudessa toimittoloissamme. Työikäiset ovat toivoneet toimintaa, ja olemmekin talven ja kevään aikana järjestäneet kohderyhmälle tapahtumia, mutta osallistujia vain ei ole löytynyt. Toiveita on paljon, mutta osallistujia vähän. Kysymys kuuluukin, millaiseen toimintaan todellisuudessa ollaan valmiita osallistumaan?

Yhdistys osti 70 Särkänniemen ranneketta 70-vuotisjuhluvuoden kunniaksi ja oli hienoa huomata, että rannekkeet kiinnostivat nuoria ja perheitä. Rannekkeiden kysyntä yllätti meidät totaalisesti. Ehkä tämä jäsenetu jää toimintaan mukaan.

TrenDin mennessä painoon yhdistyksen historiikki on taittovaiheessa ja toivotaan, että saamme sen painettua joukkorahoituksella. Matti Wacklinin kirjoittama ja Jussi Kiiskilän taittama historiikki tullaan julkaisemaan syksyn aikana.

Yhdistys juhlistaa 70-vuotista taivaltaan kahdella kaikille avoimilla tapahtumilla. Lauantaina 27.8 klo 11–14.00 on toritapahtuma Tam-



melan torilla ja torstaina 17.11. klo 13–18.00 avoimet ovet ja kakkukahvit yhdistyksen toimiloissa. Laittakaahan jo ajankohdat kalenteriin ylös!

Maailma muuttuu ympärillämme kiihtyvällä vauhdilla ja myös meidän on yhdistyksessä kyettävä uudistumaan ja vastaamaan tuleviin haasteisiin. Tällä hetkellä on enemmän kysymyksiä kuin vastauksia. Mitä on tulevaisuuden yhdistystoiminta? Mistä löydämme aktiivisia toimijoita? Mitä jäsenet todellisuudessa haluavat ja odottavat yhdistykseltä? Mihin ollaan valmiita sitoutumaan tai osallistumaan? Mikä on yhdistyksen rooli sote-uudistuksessa?

Syksyn aikana toteutamme kyselyn diabeetikoille ja heidän läheisilleen diabeteksen hoidosta ja hoitoon pääsystä toimialueellamme. Toivotamme myös uudet vapaaehtoiset mukaan aktiiviseen toimintaamme!

Mukavaa syksyn alkua kaikille!

Pia Nykänen
toiminnanjohtaja

Meidän tarina

Kun kaksi vanhinta lastamme olivat jo melkein täysi-ikäisiä ja kuopuskin jo kymmenen, oli ollut jo pitemmän aikaa hyvä olo siitä, että ne ”ruuhkavuodet” oli tullut selätettyä ja koko ajan vapautui itselle sitä paljon puhuttua omaa aikaa. Vaan kuinkas sitten kävikään? Alkuyksystä 2014 lähtien kuopuksen kouluterveydenhoitajan luo mittauttamaan verensokeriaan. Tytön jatkuva jano ja tiheät vessakäynnit olivat alkaneet huolestuttaa. Vasta jälkeen päin ymmärsin tyttöä sairaalassa punnitessa, että hän oli laihtunut monta kiloa. Olin luullut vain lapsen pyöreiden pikkuhiljaa hävinneen.

Terveydenhoitaja hälytti meidät vanhemmat koululle, josta terveyskeskuksen kautta päädyimme illaksi ja viikoksi TAYSiin. Diagnoosi tyypin 1 diabeteksestä järkytti meitä vanhempia, mutta tyttö otti asian heti hoitoonsa ja on siitä lähtien suhtautunut asiaan luonnollisena osana itseään. Olemme mieheni kanssa pistäneet tyttöä kerran sairaalassa. Sen jälkeen hän on hoitanut mittaamiset (alkuun sormenpäästä, nykyisin Librellä) ja pistämiset itse. Hiilareiden lasku oli se juttu, jossa hän tarvitsi apua, ja johon tehtävään uppouduin täysin.

Ensimmäinen vuosi olikin yhtä hiilareiden laskua ja sokereiden kyttäystä. En muista tuosta ajasta juurikaan mitään muuta, kuin että halusin ottaa asian haltuun ja ymmärtää syy- ja seuraussuhteet mahdollisimman pian. Sairaus otettiin heti yhdeksi tavalliseksi osaksi koko perheen arkea niin, ettei tytön tarvinnut olla asian kanssa yksin. Huumorin avulla hoitui monta ikävää asiaa.

Myös koulunkäyntiavustajien ja opettajan opastaminen jäi hoidettavakseni, mikä oli täysin luonnollista. Alkuun melkein päivittäiset soitte-lut avustajien kanssa ja pitkät ritirimpus hiilareissuvihkossa opettivat ensimmäisen syksyn aikana tytärtäni ja minua tunnistamaan eri tilanteiden ja ruoka-aineiden vaikutukset sokereihin. Ruokailujen yhteydessä tehtyjen annosten tarkkojen punnitsemisten ja hiilarilaskujen myötä opimme ajan kanssa määrittelemään annosten hiilihydraattimäärät silmämääräisesti.



Inari (vas.) ja Tea

Tänä syksynä juhlimme perinteisesti diabetekseen sairastumisen päivänä. Myös maailman diabetespäivä 14.11. on meillä juhlapäivä. Koemme koko perhe, että koska emme mahda asialle mitään ja koska lääkkeet ja välineet sairauden hoitamiseksi kehittyvät koko ajan, emme anna sairauden häiritä, vaan elämme normaalia elämää. Tietysti meidän kaikkien takarivoissa on tunne, että olemme jatkuvas-ti pienessä hälytystilassa, mutta senkin asian kanssa olemme oppineet elämään. Tytär täyttää tänä vuonna 18 vuotta ja on itse todennut, ettei enää osaisi elää ilman diabetestaan.

Viimeisen 3–4 vuoden aikana en ole enää juuri puuttanut sairauden hoitoon. Pitkät sokerit ovat olleet pääsääntöisesti hyvät ja tyttö merkkaillee hiilarit tunnollisesti Libreen. Nuori nainen jäi ansaitulle kesälomalle, jonka aikoo ottaa rauhallisesti. Äiti ei lomaile vielä, mutta on jo paljon levollisempi asian suhteen ja koko perhe luottaa, että tyttö hoitaa diabetestaan edelleen tunnollisesti. Rentoa loppukesää!

Tea Boman
hallituksen jäsen

Nälkä - mikä ihana asia!

En tuntenut nälkää kymmeneen vuoteen. Sairastuin ykköseen ennen pikainsuliinien rantautumista. Lyhytvaikutteiset insuliinit vaikuttivat vähintään 6 tuntia. Välipaloja piti aterioiden lisäksi syödä liian usein ja liian paljon, joten en päässyt koskaan nälän tunteeseen saakka. Rikkaiden länsimaiden ongelmia sanoisi joku. Ja tottahan tuo on.

Ihminen syö, kun sillä on nälkä. Entäpä kun ei tunne nälkää. Syömisestä tuli pakko. Suhde ruokaan meni vinksalleen. Kello kertoi, milloin ehdetaan mitään ja määritti pitkälle päivän sisältöä. Elämän pienestä ilosta tuli rasite eikä ihan mitätönkään. Paino nousi ensimmäisen sairastamisvuoden aikana kymmenen kiloa.

Kuulin markkinoille tulleesta pikainsuliinista, jonka myötä voisin tiputtaa välipalat kokonaan pois. Juoksujalkaa lähdin varaamaan lääkäriaikaa. Ja saapuikin päivä, kun sain taas tuntea nälän. Se oli mahtavallista! Tunsin oloni inhimilliseksi, en vain verensokerikoneistoksi. Nälän

tunne kuuluu ihmisyyteen kaikkine negatiivisine sekä positiivisine kytköksineen.

Diabeetikoiden suhteesta ruokaan ei puhuta kovin yleisesti. Uskoisin, että monella muullakin se suhde on kivikkoinen. Matala sokeri pakottaa syömään. Korkea verensokeri juuri ennen yhteistä ateriahetkeä ahdistaa, kun tietää sen seuraukset. Joku näkee lautasella herkullisen pihvin perunamuussilla, diabeetikko näkee 80 grammaa hiilihydraattia. Terveellisyydaspektia unohtamatta. Ihan simppei kuvio ruoan kanssa kaverina pysyminen ei ole.

Mutta nälästä tykkään! Jos ovat ruoka ja syöminen elämän pieniä iloja, niin on nälkäänkin. Ainakin minulle. Ja silloin, kun planeetat ovat kohdallaan, eli verensokeri oikealla radallaan, ja ihana nälkä kilkattaa minulle sisäisellä vellikellollaan, että olisi muuten aika syödä, tuntuu pieni ilo valtavalta riemulta.

- Tuumailija

Ja muistosi! Kerro kokemuksesi!

Yhdistyksen juhluvuoden kunniaksi julkaisemme TrenDin lukijoiden omia kirjoituksia tämän vuoden lehdissä. Kerro meille mieleenpainuvin muistosi diabetestaipaleeltasi. Oliko se sairastuminen? Tai vaikka kohtaaminen toisen diabeetikon kanssa? Entä miten Tampereen Diabetesyhdistys liittyy elämääsi diabeteksen kanssa?

Voit tuoda kirjoituksesi yhdistyksen toimistolle, lähettää postitse osoitteeseen Tampereen Diabetesyhdistys ry, Lähteenkatu 2–4, 33500 Tampere tai sähköpostilla tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.



Parkrun – kävele, hölkkää tai juokse

Parkrun on rento ja mukava matalan kynnyksen liikuntatapahtuma, jossa voi kävellä tai juosta viiden kilometrin matkan. Halutessa voi testata kuntoa, seurata kunnon kehittymistä tai vain nauttia liikkumisen tuomasta hyvästä olostä. Kyseessä on kansainvälinen konsepti, joka lähti Englannista Bushy Parkista vuonna 2004. Nykyään parkrunia järjestetään 20 maassa ja yli 2 000 puistossa. Konsepti on kaikissa parkrunneissa sama.

MIKÄ?

Parkrun on maksuton, viikoittainen ja ajanotolinen 5 kilometrin kävely-, hölkkä- ja juoksupahtuma. Tapahtuma on esteetön, joten se soveltuu kaikille iästä, sukupuolesta, fyysisestä kunnosta tai muista rajoitteista huolimatta. Parkruniin saa tulla myös rattaiden ja koirien kanssa, mutta koirat tulee pitää hihnassa.

Tapahtuman järjestävät parkrunvapaaehtoiset. Taustalla ei ole yhdistystä vaan järjestäjät ovat vapaaehtoisia parkrunin kävely- ja juoksuporukasta.

MISSÄ?

Tapahtuma järjestetään Tampereella ja lähö tapahtuu Ratinan sillan vierestä, stadionin puolelta (Ratinan rantatie 1). Reitti kulkee Ratinasta Pyhäjärven rantamaisemissa 2,5 kilometriä kohti Arboretumia, jossa on kääntöpaikka. Paluureitti kulkee samaa reittiä takaisin lähtöpaikkaan. Ratinan stadionin suihkut ovat käytettävissä parkrunilaisille tapahtuman jälkeen.

MILLOIN?

Tapahtuma on joka lauantai kello 9.30 ympäri vuoden, oli sitten joulukuusi tai juhannus. Alkuinfo ensikertalaisille on noin kello 9.20.

MITEN?

Parkruniin osallistuminen vaatii ensimmäisellä kerralla rekisteröitymisen ennakoon. Rekisteröidy ensimmäisellä kerralla täältä: <https://parkrun.fi/register>

Tulosta viivakoodisi mukaan tapahtumaan. Viivakoodi kantaa laminoidia tai laittaa muovipussin sisään. Näin se ei kostu tai kastu suorituksen aikana. Tulostamalla viivakoodisi mukaan autat vapaaehtoisia järjestämään sujuvan tapahtuman ja saat ajan suorituksestasi. Samalla viivakoodilla voit osallistua myös muihin parkruneihin Suomen ja maailmalla. Suomessa parkrunia järjestetään Espoossa, Helsingissä, Oulussa ja Väeäksyssä.

LISÄTIETOA: <https://www.parkrun.fi/tampere/>



Ylipaino ja perimä yhdistyvät tyypin 1 diabetesta sairastavan lisäsairausriskiin

Diabetestutkija Emma Dahlström oli neljävuotias sairastuessaan tyypin 1 diabetekseen kesällä 1990. 32 vuotta myöhemmin hän on tuore filosofian tohtori ja kahden tyttären äiti. FinnDiane-tutkimusryhmässä työskentelevä Dahlström tarkasteli väitöstutkimuksessaan muun muassa tyypin 1 diabetesta sairastavien painoindexin yhteyttä diabeteksen lisäsairauksiin.

Ryhtyminen diabetestutkijaksi oli Porvoosta kotoisin olevalle Emma Dahlströmille luonteva polku.

- Lapsuudenperheessäni ei ollut muita diabetesta sairastavia, mutta perheeni ja oma suhdautumiseni sairauteeni oli positiivinen. Lisäksi minulla oli kotikaupungissani aivan ihana diabeteslääkäri, Dahlström kertoo.

Hän kartutti ymmärrystään tyypin 1 diabeteksestä laatimalla jo kouluaikanaan lukuisia esityksiä ja esitelmää sairaudestaan.

- Kiinnostukseni johti siihen, että päästyäni ylioppilaaksi suuntasin opiskelemaan biologiaa Helsingin yliopistoon ja valitsin pääaineekseni perinnöllisyystieteen, Dahlström summaa.

Vaikka oma elinikäinen sairaus ja sen hoito olivat Dahlströmille tuttuja, ei hän ollut ennen opiskeluaikaansa paneutunut diabeteksen lisäsairauksiin. Niihin hän ryhtyi tutustumaan liittyyssään professori Per-Henrik Groopin vetämään FinnDiane-tutkimusryhmään.

Helsingin yliopistossa ja Folkhälsanissa toimivassa FinnDiane-ryhmässä on tutkittu tyypin 1 diabetesta ja sen lisäsairauksia pian 25 vuoden ajan.



FinnDiane-tutkimusryhmässä työskentelevä Emma Dahlström tutkii tyypin 1 diabetesta ja sen lisäsairauksia. Kuva: Simon Granroth.

- Pääsin kokeneiden tutkijoiden ryhmään kesätyöntekijäksi opintojeni loppusuoralla vuonna 2009 ja tein maisteriopintoni päättäneen tutkielmani sen siipien suojassa, Dahlström palaa tutkijanpolkunsä alkuun.

Korkea BMI ennakoii munuaistautia

Väitöstutkimuksessaan Dahlström tarkasteli muun muassa tyypin 1 diabetesta sairastavien ylipainoa ja sen suhdetta diabeteksen lisäsairauksiin.

- Tyypin 1 diabeetikot mielletään helposti joukoksi, jota lihavuus ei vaivaa, mutta tosiasiasä yhä useampi heistä on vähintään ylipainoinen. Lisäksi niiden tyypin 1 diabetesta sairastavien, joiden suvussa esiintyy tyypin 2 diabetesta, on Dahlströmin mukaan todettu olevan muita ykköstyyppejä lihavampia ja metabolisesti epäterveempiä.

- He myös sairastuvat todennäköisemmin diabeteksen munuaistautiin, Dahlström selvittää.

Dahlströmin tutki väitöstyössään syy-seuraussuhteita tyyppin 1 diabetesta sairastavien ylipainon ja lisäsairauksien, erityisesti munuaistaudin välillä. Painon mittarina Dahlström käytti painoindeksiä eli pituuden ja painon suhteesta kertovaa BMI-lukua.

- Tutkimukseni johtopäätös oli, että ylipaino liittyy tyyppin 1 diabetesta sairastavien kuolleisuuteen ja diabeteksen munuaistautiin. Pelkästään ylipaino ei ole riski, sillä sekä korkeat että matalat BMI-arvot lisäävät ennen aikaista kuolleisuutta.

- Mutta nimenomaan korkea BMI on syy-yhteydessä diabeteksen munuaistautiin eli ylipaino voi lisätä tyyppin 1 diabetesta sairastavan riskiä saada munuaistauti.

Normaali paino turvallisin

Dahlströmin mukaan meillä jokaisella on niin sanottu perinnöllinen BMI, joka antaa viitteitä elinikäisestä painoindeksistämme.

- Niin sanottu normaali paino on edullisin myös tyyppin 1 diabetesta sairastaville. Diabeteksen omahoidossa on hyvä kiinnittää huomiota painon muutoksiin, koska ylipaino yhtä lailla kuin alipaino lisää tutkitusti ennen aikaisen kuolleisuuden riskiä. Ja etenkin miehille ylipaino on merkittävämpi riskitekijä kuin naisille.

Jos tyyppin 1 diabetesta sairastavan lapsuudenperheessä on tyyppin 2 diabetesta, voi myös hänellä olla perinnöllinen alttius sairastua siihen. - Hän ei toki saa tyyppin 2 diabetesta, mutta tämän perimän vuoksi hänen riskinsä diabeteksen lisäsairauksiin on suurempi kuin niiden tyyppin 1 diabeetikoiden, joilla vastaavaa perimää ei ole, Dahlström selittää.

Itsekin tyyppin 1 diabetesta sairastavana Dahlström tietää, että painonhallinta on tyyppin 1 diabeetikoille tavallista vaativampaa.

- Se helpottuisi, jos ravitsemusterapeutin palveluita ja muita tukimuotoja olisi nykyistä paremmin saatavilla. Lisäsairauksien ehkäisyn kannalta olennaista on myös se, että jokainen tyyppin 1 diabetesta sairastava saa parasta mahdollista hoitoa ja nykyaikaiset välineet omahoitonsa tueksi.

Tutkimus voi yllättää

Dahlströmin neliosaisen väitöstutkimuksen pääaineisto koostui FinnDiane-tutkimukseen osallistuvista suomalaisista tyyppin 1 diabeetikoista, mutta tutkimukseen sisältyi myös lukuisia kansainvälisiä potilasaineistoja.

- Tutkimustulosten toistaminen eri aineistoissa on tärkeää. Tutkimukseni päätelmiä syy-seuraussuhteista ei olisi ollut luotettavaa tehdä vain yhden potilasaineiston pohjalta.

Ainakin yksi Dahlströmin väitöstutkimuksensa tekemä havainto saattaa olla kiinnostava jatkotutkimusten ja mahdollisesti myös tulevaisuuden lääkehoitojen kannalta. Dahlström selvitti sydän- ja verisuonitautien riskiin liitetyn FABP4-proteiinin merkitystä tyyppin 1 diabetesta sairastaville. FABP4-proteiinilla on tärkeä rooli rasvakudoksessa, missä se vastaa solunsäisestä rasvahappokuljetuksesta.

FABP4-proteiinin tasot ovat osin geneettisesti määräytyviä. Yleisessä väestössä sen matalan tason geenivariantin on huomattu olevan yhteydessä pienempään sydän- ja verisuonitautien riskiin.

- Sen sijaan tyyppin 1 diabetesta sairastavilla alemmat FABP4-tasot lisäsivät sydän- ja verisuonitautien riskiä. Tämä viittaa siihen, että tietynlainen FABP4-taso näyttää heillä olevan tarpeen sydän- ja verisuoniterveyden ylläpitämiseksi, FABP4-tasojen perinnöllisyyttä tarkastellut Dahlström sanoo.

Tulos oli Dahlströmin mukaan päinvastainen kuin mitä hän ja tutkimusryhmä odottivat.

- Mutta juuri se tekee tieteellisestä tutkimustyöstä jännittävää. Uudet ja yllättävätkin tutkimustulokset innostavat, samoin kuin hedelmällinen yhteistyö tutkijakollegoiden kanssa.

Dahlström sai Helsingin yliopistossa toukuussa 2022 tarkastettuun väitöstutkimukseensa Diabetestutkimussäätiön 10 000 euron työskentelyapurahan vuonna 2017.



KANGASALA

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

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi tai p. 050 576 3313.

Äijärinki

Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille tai diabetetriskissä oleville miehille.

Äijärinki kokoontuu kuukauden ensimmäinen torstai klo 18.00 Hengitysyhdistyksen Silmukellarissa, Toivontie 1 C 19.

Lisätietoja: P. Santaharju p. 040 567 5122.

Tervetuloa mukaan saamaan tietoja, tukea ja motivaatiota diabeteksen hoidossa joko itsellesi tai läheisellesi.

Kangasalan Sanomien Seurat toimivat-palstalla ilmoitetaan kerhot ja muut tapahtumat.

Kuhmalahden diabeteskerho

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

YLEISÖLUENTO

Miten stressi vaikuttaa mieleen ja kehoon? Miten sitä voidaan hoitaa?

psykofyysinen fysioterapeutti Mikko Patovirta, Bodymind

Ma 28.9.2022 klo 17.30–18.30

Paikka: Kangasalan kirjasto, Harjula-Sali, Keskusaukio 2

Jännittyneisyyteen ja väsymiseen liittyy keskeisesti autonominen hermosto. Kuormittuneisuuden myötä hermoston toiminta häiriintyy, tunnetilat virittyvät eikä rasituksista palaudu optimaalisesti. Näitä yli- ja alikuormitustiloja voi säädellä omatoimisesti, kun oppii tunnistamaan ja tiedostamaan paremmin oman kehonsa toimintaa. Luennolla opetetaan sää-

telemään oman hermoston toimintaa, nopeutamaan kuormituksesta palautumista ja toimimaan arjessa optimaalisemmin.

Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys ry ja Valkeakoski-opisto.

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä

Keskiviikko klo 16.30–17.30 (60 min)

17.8.-28.12.2022/ 20 kertaa

Hinta: 60 €/ 20 kertaa jäsenille ja 80 €/ 20 kertaa ei jäsenille.

Paikka: Pitkäljärven koulun kuntosali, Vatialantie 4 A

Ohjaajana fysioterapeutti Pia Nykänen.

Ohjaaja ei ole paikalla joka kerta.

Kesken kauden mukaan tulleiden hinnoissa huomioidaan käyntikerrat.

Sitova ilmoittautuminen puh. 045 358 2505 tai tsto@tampereendiabetesyhdistys.fi



NOKIA

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

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@tampereendiabetesyhdistys.fi tai p. 050 576 3313.

YLEISÖLUENNOT

Uniapnea - tietoa uniapneasta sairaudesta, sen tutkimisesta ja hoidosta

apulaislääkäri Hannele Hasala, Tays

Keskiviikkona 7.9.2022 klo 18.30–19.30

Nokian Kerhola, sivusali, Souranderintie 13

Kello 18.00–18.30 yhdistysten toiminnan esittely

Luento järjestetään yhteistyössä Tampereen Hengitysyhdistyksen kanssa.

Monimuotoinen diabetes

sisätautien erikoislääkäri LT Pirjo Ilanne-Parikka

Maanantai 3.10.2022 klo 18.00–19.00
Nokian kirjasto- ja kulttuuritalo Virta,
Hiomo-sali, Härkitie 6/ Välikatu 11

Luento järjestetään yhteistyössä Pirkan
opiston kanssa.

Luentoa on mahdollista seurata verkon väli-
tyksellä, zoom-yhteydellä. Lisätiedot
<http://www.pirkanopisto.fi/verkkoluennot>.



PIRKKALA

PIRKKALAN ALAOSASTO

Yhteystiedot

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

RYHMÄTOIMINTAA PIRKKALASSA

PIRKKALAN OMA-RYHMÄ ETSII UUSIA HENKILÖITÄ KESKUUTEENSA.

Oma-ryhmä on tyyppin 1 diabeetikoiden tu-
kiryhmä. Ykköstyypit saavat ryhmistä uutta
tietoa ja taitoa päivittäiseen omahoitoonsa.
Yhteisenä tavoitteena on hoitotasapainon ko-
heneminen.

**OMA-ryhmä on kokoontunut parillisten
viikkojen maanantaisin klo 18.00.**

**RYHMÄN KOKOONTUMISET OVAT TOISTAI-
SEKSI TAUOLLA OSANOTTAJAPULAN VUOKSI**
Ilmoittautumiset ryhmään ja tiedustelut:
Matti Pirhonen p. 050 3202 890,
matti.j.pirhonen@gmail.com

PIRKKALAN ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin
diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertais-
tukiryhmä, jossa pohditaan ja opetellaan yh-
dessä terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatö-
tömuksia. Ryhmän tavoitteena on parantaa ja
ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia, ja näin lisätä
elämänlaatua. **Tervetuloa mukaan.**
**ITE-ryhmä kokoontuu parittomien viikko-
jen maanantaisin klo 18.00.**

Tiedustelut: Paavo Rantala, 0400 722 517,
paavo.rantala@sekl.fi
Syyskausi aloitetaan 29.8.

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

**Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina
edellisen viikon Pirkkalainen-lehdessä yh-
distyspalstalla. Noudatamme voimassa ole-
via koronaohjeita tilaisuuksissamme.**

YLEISÖTILAISSUUS

Diabetes ja muisti

Akseli Tuuri, Pirkanmaan muistiyhdistys
Ajankohta: 22.09.2022 klo 18.00
Paikka: Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2,
koulutustila



PÄLKÄNE

Pälkäneen diabeteskerho

Kerhon kokoontumisesta ilmoitetaan erikseen.
Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sy-
dän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

Luopioisten diabeteskerho

Kerhon kokoontumisesta ilmoitetaan erikseen.
Tarkemmat tiedot kokoontumisista myös Sy-
dän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvit-
taessa EloTähkästä.
Miesten ryhmä joka torstai klo 15.00.
Naisten ryhmä joka perjantai klo 13.00.
Ryhmä on maksuton

Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

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



VIRRAT

Virtain diabeteskerho

Diabeteskerho on tauolla.

Millaista toimintaa toivoisit omalle alueel- lesi?

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan:
pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai
p. 050 576 3313.



RUOVESI

Haluaisitko perustaa kerhon tai vertaistuki- ryhmän tai onko mielessä tarpeellinen yleis- öluennon aihe? Millaista toimintaa toivoi- sit omalle alueellesi?

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan:
pia.nykanen@tamperendiabetesyhdistys.fi tai
p. 050 576 3313.

YLEISÖLUENNOT VERKOSSA

Oletko huomannut, että Tampereen yleisö-
luennot 13.9., 11.10., ja 15.11. sekä Nokian 3.10
luento striimataan ja luentoja voi seurata ver-
kon välityksellä?
Luentolinkit löytyvät yhdistyksen nettisivuilta:
www.tamperendiabetesyhdistys.fi



TAMPERE

VERTAISTUKI

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa,
Lähteenkatu 2–4.
Tiedustelut p. 045 358 2505.

50+ TYYPIN 1 DIABEETIKOIDEN RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisil-
le. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabe-
teskonkari, tervetuloa mukaan!
**Syksyn tapaamiset keskiviikkoisin 7.9,
12.10 ja 16.11 klo 18.00**

DIABEETIKKOLASTEN ISOVANHEMPIEN RYHMÄ

Tule jakamaan tunteita, iloa ja huolia aktiivi-
seen ryhmään!
Ryhmä kokoontuu torstaisin 16.00. Syksyn en-
simmäinen kokoontuminen on 22.9.

DIABETES JA NÄKÖ

Tule keskustelemaan tai vain kuuntelemaan
muiden kokemuksia! Ryhmä on tarkoitettu
tyypin 1 diabeetikoille. **Syksyn kokoontumi-
set 21.9., 19.10., 9.11. klo 14.00.**

ME VOIMME HYVIN

Ryhmä on keskustelukerho, joka haluaa luo-
da ja ylläpitää hyvää ja iloista mieltä.
Kainuulaisen tietäjän vastaus radiotoimittaja
Niilo Ihmäen kysymykseen:
"Milloinkas se maailmanloppu oikein tulee?"
oli: "Ei vielä huomennakaan."
Näissä merkeissä liity joukkoomme. Ta-
paamme edelleen kuukauden ensimmäinen
maanantai klo 12.00–13.00. Terveisin Klaus
Lönnström, ryhmäveturi.
Syksyn kokoontumiset: 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.

VERTULI

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpi-
käyneille ja leikkausta harkitseville.
Syksyn kokoontumiset: 8.9., 6.10. ja 24.11.

KESKUSTELUKERHO

Tule kahvittelemaan ja keskustelemaan! **Syk-**

syn ensimmäinen kokoontuminen on 1.9. klo 14.00.

MATKAILUKERHO

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.00 yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4, Tampere, Pekka Tammsalun johdolla, p. 040 577 3293. **Syksyn ensimmäinen kokoontuminen on 7.9. klo 17.00.**

TYYPIN 2 RYHMÄT

Jos olet kiinnostunut tyyppin 2 ryhmästä tai työikäisten ryhmästä, ota yhteyttä Liisaan, tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi.

LIIKUNTARYHMÄT

FOOTBIC-JALKAJUMPPA

Maanantaina klo 14.00

22.8.–31.10.2022 (ei 26.9.) 10 kertaa

Hinta: 40 €/10 kertaa jäsenille, muille 60 €/10 kerta
Paikka: Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4
Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen
Mukaan mahtuu 10 henkilöä.

Sitovat ilmoittautumiset 17.8. mennessä
p. 045 358 2505 tai
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi
Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitamme 30 €.

ILMAJOOGA

Keskiviikkona 19.10. klo 17–18.00

Paikka: Liikuntastudio BEAT, Sumeliuksenkatu 18 A, 2. kerros.

Ilmajooga tunneilla harjoitus tehdään katosta roikkuvan kankaan eli hammockin avulla. Tunni riippuen harjoitus kehittää monipuolisesti liikkuvuutta, kehonhallintaa, lihasvoimaa ja tasapainoa, sekä huoltaa kehoa ja haastaa kokeilemaan jotain uutta ja hauskaa. Ilmajooga sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Kankaan tuki tekee harjoittelusta turvallista ja se auttaa erityisesti hartiasaudun ja selän jännitteisiin. Harjoitus myös vilkastuttaa aineenvaihduntaa. Tunneille suosittelemme pitkälahkeiset ja ihonmyötäiset housut ja kinalot peittävän paidan. Jätähän korut pois tunnilta.
Hinta: 10 €/jäsen ja 15 €/ei jäsen.

Sitovat ilmoittautumiset 7.10. mennessä
puh. 045 358 2505 tai
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

KÄVELYTEKNIKKAILTA

Ryhdykäs ja tasapainoinen asento sekä rullaava askel tekevät kävelystä helpompaa ja miellyttävämpää. Hyvällä tekniikalla kävelystä saa enemmän irti! Tekniikkaillalla käydään läpi kävelytekniikkaa.

Keskiviikkona 24.8.2022 klo 17–18.00

Paikka: Sorsapuisto, Lähteenkadun ja Aaltosenkadun kulma
Hinta: yhdistyksen jäsenille ilmainen, muille 10 €.
Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen

Sitovat ilmoittautumiset 18.8. mennessä
p. 045 358 2505 tai
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

JUOKSUTEKNIKKAILTA

Mietityttääkö juoksutekniikka? Tekniikkaillalla käydään läpi juoksutekniikkaa ja tehdään juoksu-tukevia harjoituksia.

Keskiviikkona 24.8.2022 klo 18.15–19.15

Paikka: Sorsapuisto, Lähteenkadun ja Aaltosenkadun kulma
Hinta: yhdistyksen jäsenille ilmainen, muille 10 €
Ohjaaja: juoksuohjaaja, fysioterapeutti Pia Nykänen

Sitovat ilmoittautumiset 18.8. mennessä
p. 045 358 2505 tai
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

VESIJUMPPA

Maanantaina klo 15.00–15.45 (45 min/kerta) 29.8.–10.10. ja 24.10.–21.11., ei viikolla 42

Hinta: 72 €/12 kertaa jäsenille ja 87 €/12 kertaa ei jäsenille
Paikka: Tammenlehväkeskus, Kenttätatu 17.
Pukuhuoneeseen pääsee klo 14.30 alkaen.
Ohjaaja: fysioterapeuttipiskelijät

Keskiviikkona klo 10.00–10.45 (45 min/kerta) 31.8.–12.10. ja 26.10.–23.11., ei viikolla 42

Hinta: 72 €/12 kertaa jäsenille, 87 €/12 kertaa ei jäsenille
Paikka: Tammenlehväkeskus, Kenttätatu 17.
Pukuhuoneeseen pääsee klo 9.30 alkaen.
Ohjaaja: fysioterapeuttipiskelijät

Saapumisohje Tammenlehväkeskukseen: Tampereen Seudun joukkoliikenteen bussilla numero 26 saavut Koljontielle, josta voit kävellä ylös Kenttätadulle. Autolla tullessa asiakaspysäköintipaikat ovat merkitty erillisillä kylteillä, pääsisäänkäynnin läheisyydessä. Info sijaitsee pääovista sisään tullessa vasemmalla. Pysäköintipaikkoja on lisää Parantolankadun puolella.

ULKOLIIKUNTARYHMÄ

Tiistaina klo 17–18.00 (60 min/kerta)

30.8.–11.10. ja 25.10.–8.11., ei viikolla 42
Hinta: 25 €/10 kertaa jäsenille ja 40 €/10 kertaa ei jäsenille
Ensimmäisellä kerralla kokoontuminen diabetesyhdistyksen toimistolla, Lähteenkatu 2–4.
Ohjaaja: fysioterapeuttipiskelijät

Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita vähintään 8. Mikäli halukkaita on enemmän kuin ryhmään pystytään ottamaan, osallistujat arvotaan.

Muutokset mahdollisia. Seuraa ilmoituksia nettisivuilla tai uutiskirjeessä.

Yleisöluennot

Uniapnea

Tietoa uniapneasta sairautena, sen tutkimisesta ja hoidosta
apulaisylilääkäri Hannele Hasala, Tays
Ajankohta: **To 1.9.2022 klo 18.30–19.30**
Paikka: Pääkirjasto Metso, Pirkankatu 2
Yhteistyössä Tampereen Hengitysyhdistyksen kanssa

Diabetes ja jalkaongelmat

Voidaanko niitä ehkäistä ja hoitaa?
professori, sisätautien erikoislääkäri Jorma Lahela

Ajankohta: **Ti 13.9.2022 klo 18–19**
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Valtimotautipotilaan optimaalinen lääkohoito

kardiologian erikoislääkäri Pirjo Posio, Tays Sydänsairaala
Ajankohta: **Ti 11.10.2022 klo 18–19**
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopiston kanssa

Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä?

neurologi Mika Koskinen, Tays
Ajankohta: **Ti 15.11.2022 klo 18–19.15**
Paikka: Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio
Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopisto kanssa

Työväenluennot striimataan. Luentolinkin saat nettisivuiltamme www.tampereendiabetesyhdistys.fi

Erityisuimakortti

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

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

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

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

TAPAHTUMAT

Tampereen Diabetesyhdistys 70 vuotta TORITAPAHTUMA TAMMELAN TORILLA



Lauantaina 27.8.2022 klo 11–14.00
Tule hakemaan ämpärillinen diabetestietoa ja juhlavuoden tuotteita!

torilla tavataan!

JALKA-KENKÄPÄIVÄ

Tiistaina 30.8.2022 klo 12–18.00
Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat,
Lähteenkatu 2–4

Paikalla Bodiannan edustaja.
Tervetuloa tutustumaan jalkineisiin ja Ligu-care nestevirtapohjallisiin.

DIABESTIETOA TAMMELAN LÄHITORILLA

Yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen paikalla **maanantaisin 12.9., 10.10., 7.11. ja 12.12. klo 11–12.00.**

Tule kyselemään ja keskustelemaan. Mahdollisuus myös mittauttaa verensokeri. Ei ajanvarausta.

AVOIMET OVET TAMPEREEN PÄIVÄNÄ

Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat,
Lähteenkatu 2–4

lauantaina 1.10. klo 11–14

Mahdollisuus mittauksiin:
Verensokerinmittaus, maksuton
Sokerihemoglobiini HbA1c 16 € / mittaus
Kehonkoostumusmittaus 10 €/ mittaus

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan!

Kakkukahvit 

yhdistyksen toimitiloissa Lähteenkadulla

Torstaina 17.11.2022 klo 13–18.00
Tervetuloa!

Mitä kuuluu omahoitoon? Miksi verenpaineen, suun tai jalkojen hoito on tärkeää diabeteksen hoidossa? Miksi ja milloin mittaan verensokeria? Mitä labra-arvot kertovat?

Jos olet hiljattain sairastunut diabetekseen, tule mukaan kuulemaan, kysymään ja keskustelemaan!

Tyypin 2 diabeteksen ensitietopäivä

Lauantai 15.10. klo 12.00–16.00
Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat,
Lähteenkatu 2–4

Ilmoittautumiset 6.10. mennessä.
p. 045 358 2505 tai
tsto@ tampereendiabetesyhdistys.fi.

Tilaisuudessa on tarjolla sämpyläkahvit, joten kerro ilmoittautuessa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.
Ensietopäivä on maksuton. Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.



TEEMAILLAT

**Tarvitsenko lisäravinteita?
Voiko luontaistuotteista olla haittaa?**
Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti
Niina Matikka

Tiistai 6.9.2022 klo 17.00.
Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat,
Lähteenkatu 2–4

Edunvalvontavaltuus ja hoitotahto
Luennoitsijoina
asianajaja Maria Solala-Aro,
Asianajotoimisto AVA Oy
asianajaja Reetta Pasanen,
Asianajotoimisto Askel Oy

Torstai 13.10.2022 klo 17.00
Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat,
Lähteenkatu 2–4

Tietoa aivoterveystestä

Luennoitsijana
Kuntoutuksen ohjaaja, Aivoliiton Pirkanmaan
AVH-yhdistyksen puheenjohtaja Minna Halen

Ajankohta: **Keskiviikko 23.11.2022 klo 17.00.**
Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat,
Lähteenkatu 2–4



Leiripäiväkirja kuvina



LEIRIOHJELMA 2022

PERJANTAI 17.6.2022

Klo 15.00-16.00

Saapuminen leirille ja majoittautuminen
Päivällinen
Leirin avaus
Ulkoilukantaa (piha-alue)
Vesilisko (sisäällä)
Iltapala
Hyvää Yöt! Hijaisuus

Klo 16.30

Klo 17.30

Klo 18.00-19.30

Klo 19.30-20.30

Klo 20.30-21.00

Klo 22.00

LAUANTAI 18.6.2022

Klo 7.30

Klo 8.15

Klo 9.00

Klo 10.00-11.30

Klo 12.00

Klo 13.30-15.30

Klo 16.00

Klo 17.30-19.00

Klo 19.00-20.00

Klo 20.00-20.30

Klo 22.00

Hyvää Huomenta!
Aamiainen
Aamujuoppo + ohjeistus päivän ohjelmaan
Luontopakopeli
Lounas
Ulkoilukailut + eväsretki Pyynikille
Päivällinen
Pallotau (Helli 2)
Vesileikit (sisäällä)
Iltapala
Hyvää Yöt! Hijaisuus

SUNNUNTAI 19.6.2022

Klo 07.30

Klo 08.00

Klo 9.30-11.00

Klo 12.00

Klo 13.00

Hyvää Huomenta!
Aamiainen
Parkour (Kamppailusali)
Lounas
Leirinpäätös/ Hyvää kotimatkaa!



Kymmenes
lasten liikuntaleiri
Varalan Urheiluopistolla
17.-19.6.2022



Tunne arvosi

- mitä laboratoriotulokset kertovat?

Määräajoin tehtävät laboratoriotutkimukset ovat osa diabeteksen hyvää hoitoa. Omista tuloksistaan on hyvä olla perillä. Tiedätkö sinä omat arvosi? Listan viitevälit ovat aikuisten arvoja.

Diabeteksen hoitotasapaino

HbA1c: Sokerihemoglobiini eli punasolujen sokeristumisaste kuvastaa keskimääräistä verensokeritasoa edeltävien 4–8 viikon ajalta. Yleinen tavoite on 48–53 mmol/mol tai alle, mutta se määritellään aina yksilöllisesti. HbA1c-tavoitteeseen vaikuttaa mm. ikä, muut sairaudet, diabeteksen kesto ja matalan verensokerin riski. Diabeteksen diagnoosiraja on 48 mmol/mol.

Munuaisten toiminta

- **P-Krea:** Verestä mitattava munuaisten toimintaa kuvaava kreatiniiniarvo. Viitearvo on miehillä alle 100 mikromoolia/l, naisilla alle 90 mikromoolia/l.
- **Pt-GFR:** Arvo kuvaa munuaiskerästen suodatusnopeutta. Viitearvo on 60–90 ml/min/1.73 m². Laskennallinen tutkimus, johon vaikuttavat plasman kreatiniinipitoisuus, sukupuoli ja ikä.
- **U-alb/Kre:** Vähäisten valkuaismäärien erittyminen kertoo alkavista munuaismuutoksista. Aamun ensimmäisestä virtsasta voidaan tutkia entsan albumiinin ja kreatiniinin suhde. U-alb/Kre-tavoite on

Maksan toiminta

- **P-Alat:** Tavoitearvo miehillä alle 50 U/l ja naisilla alle 35 U/l.
- **P-GT:** Tavoitearvo miehillä alle 60 U/l ja naisilla alle 40 U/l
Maksan toimintaa kuvaavat ALAT ja GT voivat rasvamaksataudissa nousta 2–3-kertaisiksi. Muita syitä kohonneille arvoille voivat olla mm. runsas alkoholin käyttö, virustulehdukset, autoimmuunisairaudet tai jonkin lääkkeen tai luontaistuotteen haittavaikutus.

Veren rasvat (lipidit)

- **fp-Kol-HDL:** Verisuonia suojaavan HDL-kolesterolin tavoitearvo on miehillä yli 1.0 mmol/l, naisilla yli 1.2 mmol/l.
- **fp-Kol-LDL:** Terveydelle haitallisen LDL-kolesterolin tavoitearvo on alle 1.4, 1.8 tai 2.5 mmol/l. yksilöllisen riskin mukaan.
- **fp-ei-HDL:** kokonaiskolesteroli – HDL-kolesteroli yksilöllisen riskin mukaan alle 2.2, 2.6 tai 3.4 mmol/l.
- **fp-Trigly:** "Veren rasvaisuus". Triglyseridien tavoitearvo on alle 1.7 mmol/l. Lihominen ja erityisesti rasvakudoksen kertyminen keskivartaloon sekä runsas alkoholinkäyttö suurentavat triglyseridiarvoa.

Kilpirauhanen

- **TSH,** tyreotropiini: säätelee kilpirauhashormonien eritystä. Viiteväli on 0.27–4.2 mU/l
- **P-T4-V,** tyroksiini, vapaa: Viiteväli 11.0–22.0 pmol/l
Kilpirauhasnäytteet otetaan ennen klo 10.00! Lyhenne kertoo, mistä näytteestä tutkimus tehdään
P/S plasma/seerumi eli verinäyte
fp/fs plasma/seerumi eli verinäyte, jota edeltää 10–14 tunnin paasto
U virtsanäyte
cU/dU keräysvirtsanäyte
F ulostenäyte

Jos sinulla on insuliinipuutosdiabetes, voit syödä pienen aamupalan ennen kaikkia laboratoriotuloksia.



JALKAVOIDETARJOUS JÄSENILLE!

CCS-voide 6 €

(1 kpl/talous)

Rajoitettu erä. Tarjous on voimassa syyskuun loppuun tai niin kauan kuin tavaraa riittää.

BODIANNA bodianna.fi

LIQUA-CARE®
Hierovat nestevirtapohjalliset

Sopii käytettäväksi

- suonikohju- ja diabetespotilaille
- jos joudut seisomaan tai kävelemään pitkään
- kylmille, väsyneille ja turvonneille jaloille
- niveltulehduksen hoitoon • raskauden aikana



Risto Rytin katu 31, HUITTINEN
P. 040 686 1450

Myymälä avoinna | **Jalkahoitola avoinna**
MA ja TO 10–17 | TI-KE, PE-LA

Esittelypäivä
Tampereen
Diabetesyhdistys ry
ti 30.8.2022
klo 12–18

**UUSIA
KENKÄ-
MALLEJA
ESILLÄ**

- Jalkavoiteet
- Pohjalliset
- Naisten kengät
- Miesten kengät



Tampereen Diabetesyhdistys ry

www.tampereendibetesyhdistys.fi

Puheenjohtaja

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

Hallitus 2021

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

Ilkka Hirvi (Tampere)
ilkkahirvi@hotmail.com

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

Eeva-Liisa Pirilä
eeva-liisa.pirila@hotmail.com

Pia Sivunen (Tampere)
sivunenpianaulikki@gmail.com

Riitta Vainio (Tampere)
vainiot@kolumbus.fi

Asiantuntijajäsenet

Kansanedustaja Jouni Ovaska
Kansanedustaja Ilmari Nurminen



Tampereen Diabetesyhdistys ry

Lähteenkatu 2-4
33500 Tampere
p. 045 358 2505

Avoinna:

ma-ke 9.00 - 14.00
to 13.00 - 18.00
perjantaisin suljettu

Toimisto on suljettu 18.7.- 7.8.2022

Toiminnanjohtaja

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

Diabeteshoitaja

Outi Viljanen
040 350 9606
outi.viljanen@tampereendibetesyhdistys.fi

Toimistotyöntekijä Liisa-Maria Pietilä

045 358 2505
tsto@tampereendibetesyhdistys.fi

Jalkojenhoitaja Leena Kakko

Ajanvaraus ma-pe
045 104 3155

Ravitsemusterapeutti Niina Matikka

Ajanvaraus 045 348 3069

Diabeteslääkärit

Pirjo Ilanne-Parikka, sis. el, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Jorma Lahtela, sis.el., diabeteksen hoidon erityispätevyys

Ajanvaraus 045 358 2505



- Jäsenmaksu 24 € / kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu 50 €, 100 €, 200 €, 1000 €



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

Trendi

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	04.01.	31.01.
nro 2	06.04.	04.05.
nro 3	01.07.	01.08.
nro 4	04.10.	01.11.

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 3700 kpl

Kannen kuva:

Pia Nykänen (vuoden 2022 kuva)