

Trendi

Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti

3 | 2025



- Syksyn toiminta
- Lasten leiritunnelmia
- Vaelluksella Kebnekaisella

Lääkäri

Vastaanottomaksu 45 min.	110 €
Kela korvaus	30 €
Toimistomaksu	15 €/jäsenet, 30 € muut
Peruuttamaton aika	140 €

Diabeteshoitaja 15 €/30 €

Jalkojenhoitaja 55 €/60 €

Ravitsemusterapeutti 100 €
-Puhelin- tai etävastaanotto



2 viikon glukoosimonitorointi

145 €
- Sisältää kaksi ohjauskertaa

Tilaustuotteet

Libre2 sensori	90 €
Libre3 sensori	84 €
Libre2 lukija	117 €
Libre3 lukija	235 €



Mittaukset

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

Jäsenhinta koskee Diabetes Pirkanmaa ry:n 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 Diabetes Pirkanmaa ry:n kannatusjäseneksi maksamalla kannatusjäsenmaksun 50 € yhdistyksen tilille

FI66 5730 0821 0963 99

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.
Myös yritys voi olla kannatusjäsen!

Muutokset mahdollisia!

PÄÄKIRJOITUS

Toivottavasti olette nauttineet ja rentoutuneet kesästä! Itselläni alkukesä on mennyt lukuisissa sukulaisten juhlissa. Mukavaa on siis ollut. Kirjoituksessani palaan vielä kevään asioihin ja tapahtumiin.

Alue- ja kuntavaalit olivat keväällä ja Diabetes Pirkanmaa ry (silloin vielä Tampereen Diabetesyhdistys ry) oli aktiivinen edunvalvonnassa. Kirjoitimme paikallisiin lehtiin ja olimme myös suoraan ehdokkaisiin yhteydessä. Mielestäni tehtäväämme Pirkanmaan diabeetikoiden hyväksi ymmärrettiin kohtuullisen hyvin. Vauhtamis- ja edunvalvontatyö jatkuu edelleen. Diabetes Pirkanmaa ry teki myös aloitteen 16.4. pidetylle Diabetesliiton liittokokoukselle. Aloitteessa pyysimme tarkempaa selvitystä siitä, miten jäsenmaksuja käytetään diabetesliiton organisaatiossa. Kysyimme aloitteessa myös, onko Diabetesliitolla ohjeistusta tai toimintamallia, jos diabetesyhdistys haluaa alennusta jäsenmaksusta tai yhdistys haluaa itse hoitaa jäsenrekisterin? Yhdistyksenä näimme tärkeäksi lisätä avoimuutta. Maksammehan vuosittain liitolle jäsenmaksuista noin 30 000 €.

Ehkä tärkein keskustelu käytiin toukokuun puolivälissä. Tuolloin kävimme kumppanuuskeskustelun Pirkanmaan hyvinvointialueen kanssa. Miksi yhteistyön syventäminen Pirkanmaan kanssa on mielestäni tärkeää? Osa yhdistyksen toiminnasta kattaa koko Pirkanmaan alueen. Osittain tästä syystä myös nimemme vaihdettiin paremmin vastaamaan nykytilannetta. Toiseksi ja ehkä tärkeimmäksi koen rahoituksen riittävyyden, tehdessämme ennaltaehkäisevää työtä. Tähän sisältyy diabeteshoitajan olemassaolo jatkossakin. Haemme rahoitusta juuri diabeteshoitajan palkkaan.

Keskustelukumppanimme Pirhalta olivat ajan tasalla meidän tekemämme työn tarpeellisuudesta. He ymmärsivät hyvin, että teemme työtä noin 50 000 diabeetikon eteen Pirkanmaalla. Vaikeus onkin saada aluevaltuutetut ja Pirhan muut virkamiehet ymmärtämään rahoituksen



"On aivan kestävä tontti, että monivuotista strategiaa pitkäaikaissairaiden kohdalla ei ole!"

tärkeys ja sen jatkuvuus ja suunnitelmallisuus. Rahoitusta on nykyisin vain yksi vuosi eteenpäin. On aivan kestävä tontti, että monivuotista strategiaa pitkäaikaissairaiden kohdalla ei ole! Puhumattakaan ymmärryksestä, mitä säästöjä ennaltaehkäisevä työ tuo. Arvoisat jäsenet ja muut TrenDin lukijat; Nyt on aika vaatia poliitikoilta tekoja ja ryhdyttyä. On kovin helppoa siirtää vastuu muille ja todeta, että ei ole rahaa tai pitää säästää. Nämä sanat olen kuullut viimeisten kuukausien aikana turhan usein poliitikoiden suusta.

Tulevaisuus näyttää yhdistyksemme rahoituksen suhteen haasteelliselta. Toivottavasti te jäsenet näette työmme jatkossakin tärkeäksi. Maksamalla jäsenmaksun teette arvokasta työtä koko diabetesyhteisön eteen.

Jatkossa edunvalvonta nousee yhä suuremman rooliin. Olkaa jäsenenä aktiivisia niin yhdistyksen suuntaan kuin valitsemiinne aluevaltuutettuihin. Olemme nopeiden ja isojen muutosten keskellä!

Terveisin
puheenjohtaja Jaakko Hyytinen

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Yhdistyksen nimi vaihtui toukokuussa Diabetes Pirkanmaan ry:ksi ja olemme nyt totutelleet uuteen nimeen muutaman kuukauden. Uusi nimi kuvastaa yhdistyksen laajaa toimintaa ja vahvistaa sitoutumistamme diabeetikoiden ja heidän läheistensä tukemiseen ja edunvalvontaan. Vaikka nimi muuttui, toimintamme ja palvelumme pysyvät toistaiseksi ennallaan. Myös yhdistyksen hallitus toimii samalla kokoonpanolla. Meidän työntekijöiden sähköpostiosoitteet sekä yhdistyksen nettisivujen osoite ovat vaihtuneet uuden nimen mukaisiksi. TrenDi-jäsenlehti pysyy ainakin vuoden loppuun TrenDinä.

Miksi nimenmuutos?

Nimenmuutokselle oli käytännön työn sanelema tarve. Osa toiminnastamme kattaa koko Pirkanmaan alueen. Yleisöluennoille voi osallistua verkon välityksellä ja diabetesneuvonta on kaikille avointa. Yhdistyksen puhelinneuvontaan voi myös soittaa kuka vain. Laajempi alueellinen toiminta ja laajempaa aluetta kuvaava yhdistyksen nimi antavat parempia mahdollisuuksia hakea erilaisia avustuksia toiminnan kehittämiseksi ja turvaamiseksi tulevaisuudessa. Pirkanmaan hyvinvointialue edellyttää avustustoiminnassa hyvinvointialueen laajusta toimintaa.

Uutta ja vanhaa toimintaa!

Syksyn toimintamme käynnistyy toden teolla syyskuun alussa, mutta jo elokuussa osallistumme sekä Tampereen kaupungin liikuntapalveluiden Sykettä syksyyn tapahtumaan että Tays keskussairaalan OLKA-pisteen liikunnan teemapäivään.

Syksyn aikana on tavoitteena saada Kangasalan ja Pirkkalan diabeteskerhot toimimaan. Kerhot on tarkoitettu sekä tyypin 1 että 2 diabeetikoille sekä heidän läheisilleen. Myös suositut liikuntakokeilut saavat jatkoa syksyn aikana. Liikuntakokeilujen kautta kannustetaan jäsenistöä omaehtoiseen liikkumiseen. Myös erilaisia teemapäiviä on luvassa. Perheille on tulossa perheliikuntapäivä Varalan urheiluopistolla.

Mukaan voi ilmoittautua, jos perheessä joko vanhemmalla tai lapsella on diabetes.

Yleisöluentoja järjestetään tuttuun tapaan. Nokian, Pirkkalan ja Tampereen luennot striimataan, jotta mahdollisimman moni pystyy osallistumaan luennoille. Syksyn luennoilla perehdytään valtimoiden salakavalään viholiseen eli kohonneeseen kolesteroliin, diabeteksen vaikutuksesta munuaisiin, diabeteksen lääkeasioihin, monilääkityksen haasteisiin ja liikunnan voimaan diabeteksen hallinnassa. Nokian ja Pirkkalan luennot tallennetaan, jos luennoitsijat antavat siihen luvan.

Käytännönläheistä tietoa lasten diabeteksestä -tilaisuus järjestetään diabeetikolasten läheisille. Välitä siis tietoa isovanhemmille, kummeille, tädeille ja sedille! Tyypin 2 diabeetikoille ja heidän läheisilleen järjestetään esitietopäivä. Myös varhaiskasvatuksen ja koulujen henkilökunnalle järjestetään säännöllisesti käytännönläheisiä diabetesinfoja sekä toimistolla että päiväkotit- ja koulukohtaisesti.

Kuulunko yhdistykseen vai liittoon?

Tämä on monelle epäselvä asia. Jäsenet ja monet muutkin sekoittavat edelleen liiton ja yhdistyksen, eivätkä oikein tiedä mihin kuuluvat. Tämä johtuu osittain siitä, että Diabetesliiton pääpaikka on Tampereella ja siitä, että liitto hoitaa yhdistysten jäsenasiat ja lähettää jäsenmaksut. Diabetesliitto on myös omissa kanavissaan ja ammattilaisten koulutuksissa mainostanut liittymistä liittoon. Diabetesliitolla ei ole henkilöjäseniä vaan se on diabetesyhdistysten kattojärjestö ja diabetesyhdistysten muodostama kansalaisjärjestö.

Diabetesyhdistykset tekevät paikallista ja alueellista vaikuttamistyötä ja Diabetesliitto taas on valtakunnallinen toimija. Tässä yhteydessä on hyvä muistuttaa, että Diabetes Wellness Suomi ei liity mitenkään diabetesyhdistyksiin tai -liittoon. Jos haluat tukea oman yhdistyksesi toimintaa, ota yhteyttä allekirjoittaneeseen.

"Yhdistyksen toiminta vaatii siis myös vapaaehtoisia toimijoita, ja jokaisen toimijan työpanos on erittäin tärkeä."

Suomalaista diabetestutkimusta voit tukea Diabetestutkimussäätiön kautta.

Yhdistyksellä on oma rahoitus ja hallitus, joka vastaa yhdistyksen toiminnasta. Yhdistyksemme toiminta pyörii sekä kolmen työntekijän että vapaaehtoisten avulla. Yhdistyksen toiminta vaatii siis myös vapaaehtoisia toimijoita, ja jokaisen toimijan työpanos on erittäin tärkeä. Viime vuosina pitkäjänteinen sitoutuminen yhdistystoimintaan on vähentynyt, ja uusien aktiivisten vapaaehtoisten löytäminen mukaan toimintaan on vaikeaa. Mikä saisi sinut lähtemään mukaan yhdistystoimintaan? Ilman jäseniä ei olisi yhdistystä, eikä yhdistyksen toimintaa eikä edes toimitilaa. Mitä enemmän meitä on, sitä paremmin voimme myös vaikuttaa. Kiitos, kun olet jäsen!



Mukavaa ja toiminnallista syksyä kaikille!

Pia Nykänen
toiminnanjohtaja

Löydät apuvälineet meiltä!

MK Apuvälinekauppa -liikkeen ulkokuva. Liikkeen ovella seisoo nainen, ja ovi on auki. Liikkeen ikkunassa on näkyvissä erilaisia apuvälineitä.

MK Apuvälineet
palvelee Tampereen Kalevassa
Tervetuloa!
Nyyrikintie 14
ma-pe klo 10-16
puh. 050 5260 590

tai tilaa verkkokaupasta:
www.apuvalineet.fi

Haravajumppa

- pidä pieni tauko pihatöiden tai siivouksen lomassa!

Pihatöiden lomassa kannattaa aina välillä oikaista selkää, vetreyttää jalkoja ja elvyttää niska-hartiaseutua pienellä taukojumppalla. Haravajumpan liikkeet saavat veren kiertämään, lisäävät liikkuvuutta, vahvistaa lihaksia ja haastavat tasapainoa.

Muista pitää hyvä ryhti ja hengittää liikkeitä tehdessäsi. Tee toistoja oman kuntosi mukaan ja pidä tauko jokaisen liikkeen välissä.



Heilautus sivulta toiselle

Seiso ryhdikkäässä haara-asennossa ja pidä keskivartalo tiukkana. Tartu haravasta hartioiden levyisellä otteella. Heilauta haravaa rennosti sivulta toiselle. Harjoitus vetreyttää hartioita ja lisää olkanivelten liikkuvuutta.



Pystysoutu

Seiso ryhdikkäässä haara-asennossa. Tartu haravasta kapealla otteella. Nosta keppi vartalon edestä rinnan korkeudelle siten, että kyynärpäät ovat ranteiden yläpuolella. Palauta keppi vartaloa pitkin takaisin alas. Harjoitus vetreyttää ja vahvistaa hartioita.



Tasapainoilua

Seiso ryhdikkäässä haara-asennossa ja pidä keskivartalo tiukkana koko harjoituksen ajan. Tartu haravasta hartioiden levyisellä otteella. Heilauta keppi sivulle ja nosta samalla vastakkaisen puolen jalka ilmaan sivulle. Pysy asennossa hetken aikaa tasapainoillen. Tee heilutukset ensin samalle puolelle ja sitten vasta toiselle puolelle. Harjoitus lisää olkanivelten liikkuvuutta, vahvistaa keskivartaloa ja pakaroita sekä kehittää koordinaatiota että tasapainoa.

Kyykky

Seiso ryhdikkäässä haara-asennossa. Tuo harava niskan taakse hartioiden päälle tai pidä harava rintakehän edessä. Pidä keskivartalo tiukkana ja laske takapuoli alas koukistaen polvia ja lonkkia. Selkä on suora, ja kallistuu hieman eteenpäin. Polvet ja varpaat menevät samaan suuntaan, näin et kuormita polviniveliä. Palaa takaisin seisoma-asentoon. Harjoitus vahvistaa reisilihaksia.



Kyljet pitkäksi

Seiso ryhdikkäässä haara-asennossa. Tartu haravasta hartioiden levyisellä otteella. Nosta harava ylös suorille käsille. Pidä keskivartalo tiukkana. Taivuta vartaloa puolelta toiselle. Tunne liike kyljissä. Harjoitus vahvistaa keskivartaloa ja lisää selkärangan liikkuvuutta.





KANGASALA

Kuhmalahden diabeteskerho

Tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi

Voit myös kysyä ajankohdat yhdistyksen toimiston numerosta p. 045 358 2505.

Kangasalan diabeteskerho

Ke 8.10. klo 17.00–18.00.

Paikkana Kangasalan pääkirjasto, Suppa-ryhmätila, Keskusaukio 2.

Kerho on tarkoitettu sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabeetikoille ja heidän läheisilleen. Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa.

Tervetuloa mukaan ideoimaan Kangasalan diabeteskerhoa!

Yleisöluento

Askel kerrallaan - liikunnan voima diabeteksen hallinnassa

luennoitsijana fysioterapeutti Pia Nykänen

Ke 29.10.2025 klo 17.30–18.30

Kangasalan pääkirjaston Harjula-sali, Keskusaukio 2, Kangasala

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa ry ja Valkeakoski-opisto.



NOKIA

Apteekkitapahtuma

Ke 10.9. klo 10.00–14.00

Nokian 1 Apteekki, Välikatu 18, Nokia
Yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen mittaa verensokereita ja neuvoo diabeteksen hoidossa ja ehkäisyssä.

Yleisöluento

Lääkehuolia?

Monilääkityksen haasteet

Luennoimassa Apteekkari Virpi Sundqvist, Nokian 1. Apteekki

Ke 24.9. klo 18.00–19.00

Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali

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

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa, Tampereen Hengitysyhdistys ja Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys, Nokian 1. Apteekki ja Pirkan opisto.

Nokian diabeteskerho

Diabeteskerhon toiminta jatkuu, mikäli kerhoon löytyy innokkaita osallistujia ja vertaisohjaaja. Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon, jos olet kiinnostunut p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.



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 maanantaisin **25.8., 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11. ja 1.12.** klo 18.00.

Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 D 55, Pirkkala.
Tiedustelut: Paavo Rantala, p. 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehden MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.

Meidän Pirkkala

To 4.9. klo 17.00–19.30

Olemme mukana Meidän Pirkkala -tapahtumassa muiden alueen yhdistysten ja toimijoiden kanssa esittelemässä toimintaamme. Maksuton verensokerin mittaus.

Yleisöluento

Uudet ja vanhat diabeteslääkkeet

- käyttötarkoitus, Kela-korvaukset ja hinnat
Luennoitsijana diabeteslääkäri Sari Lemberg, Pirha

To 2.10.2025 klo 18.00–19.00.

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, kokoustila Tyypin 2 diabeteksen lääkehoito on mullistunut viime vuosien aikana. Diabeteslääkkeitä on olemassa useita eri lääkeyhmiä ja lääkkeen valinta riippuu potilaan yksilöllisestä tilanteesta. Uudet tabletti- ja pistoshoidot laskevat verensokeria, hoikistavat sekä suojaavat sydäntä ja munuaisia.
Järjestäjät Diabetes Pirkanmaa ry ja Pirkan opisto.

Pirkkalan diabeteskerho

Ma 13.10. klo 17.00–18.00.

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2

Uusi kerho on tarkoitettu sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabeetikoille ja heidän läheisilleen. Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa. Tervetuloa mukaan ideoimaan Pirkkalan diabeteskerhoa!



PÄLKÄNE

MUISTIKAHVILA

Muistikahvila on avoin kohtaamispaikka kaikille muistiasioista kiinnostuneille. Muistikahvilaan olet tervetullut juttelemaan, kuulemaan ja kyselemään muistiin liittyvistä asioista.

Rautajärvi

Rautahovi, Rautajärventie 30, 36910 Rautajärvi
Maanantaisin klo 10:00–11:30

8.9. Alzheimer-kuukausi: Miten pitää muistista huolta

13.10. Kansansairauksien uusi riskitesti -mihin sinun kannattaa kiinnittää huomiota riskin pienentämiseksi ja aivojumppa tehtävärata

17.11. Musiikkia ja visailua

15.12. Joulusta ohjelmaa

Järjestäjinä Pälkäneen kunta, Pirkanmaan Muistiyhdistys ja Diabetes Pirkanmaa ry.

Pälkäne

Pajuparvi, Alikyläntie 6, Pälkäne,
Maanantaisin klo 13.30–15.00

8.9. Alzheimer-kuukausi: Miten pitää muistista huolta

13.10. Aivojumppaa ja tehtäviä

17.11. Musiikkia ja visailua

15.12. Joulusta ohjelmaa

Järjestäjänä Pirkanmaan Muistiyhdistys
Muutokset mahdollisia!

Tiedustelut:

muistiohjaaja Susanne Lempinen p. 050 330 8515
susanne.lempinen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

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.

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

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

Kokoontumiset joka kuukauden 1. tiistai klo 17.00. Alkaen 2.9.2025.

Kerho kokoontuu Kohtaamispaikka Otsossa, Virtaintie 36.

Tiedustelut: Kaija Koivumäki, puh.044 584 6473.

Tiedot kokoontumisista Suomenselän Sanomien muistilistalla, Diabetes Pirkanmaan digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi



RUOVESI

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

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



YLÖJÄRVI

Ylöjärven diabeteskerho

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla diabetes on osana elämää.

Tapaamisissa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisissa.

Tapaamiset perjantaisin **5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 7.11., 21.11., 5.12. ja 19.12.** klo 10.00–12.00
Ylöjärven lähitori, Ylöjärven terveyskeskus, 1.kerros, Mikkolantie 10.

Tiedot kokoontumisista Ylöjärven Uutisten MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi

Tiedustelut: Pirkko Wallenius, p. 040 730 6323, pirkko.wallenius@gmail.com.
Tervetuloa vertaistukiryhmän tapaamisiin!



TAMPERE

VERTAISTUKI

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4, Tampere.

50+ Tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabetekonkari, tervetuloa mukaan! Syyskauden tapaamiset keskiviikkoisin **10.9., 8.10., 12.11. ja 3.12.** klo 17.00.

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloa ja huolia aktiiviseen ryhmään!
Syyskauden tapaamiset torstaisin **28.8., 25.9., 23.10. ja 27.11.** klo 16.00.

Keskustelukerho

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle torstaisin klo 14.00!
Syksyn ensimmäinen kokoontuminen to 4.9. klo 14.00.

Käsityöhurmos

Ota keskeneräinen työ mukaan tai hae kerhosta inspiraatiota uusiin kuvioihin. Mukavaa seuraa ja mielenkiintoisia keskusteluja kahvikupin ääressä! Syyskauden tapaamiset joka tiistai alkaen 9.9. klo 14.00.

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville. Syyskauden kokoontumiset 11.9., 16.10. ja 20.11. klo 17.00.

LIIKUNTA

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. Liikkeet tehdään pääosin seisten.

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen.
Mukaan mahtuu 10 henkilöä/ryhmä.

Ma 1.9.-20.10.2025 klo 14.00–14.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 20 €/8 kertaa, muille 30 €/8 kertaa.
Sitovat ilmoittautumiset 25.8.2025 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ma 3.11.-8.12.2025 klo 14.00–14.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Hinta jäsenille 15 €/6 kertaa, muille 25 €/6 kertaa.
Sitovat ilmoittautumiset 27.10.2025 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Tasapainoa ja voimaa arkeen!

Ryhmät on suunnattu 65+ ikäryhmälle ja tavoitteena on lisätä toimintakykyä ja kehittää tasapainoa.

Tunnit sisältävät liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita sekä alaraajojen lihasvoimaa vahvistavia liikkeitä. Tavoitteena on parantaa tasapainoa, lisätä liikkumisen varmuutta ja ehkäistä kaatumisia. Liikkeet tehdään tuolilla istuen ja seisten. Mukaan mahtuu 10 henkilöä/ryhmä.

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen.
Mukaan mahtuu 10 henkilöä/ryhmä.

Ke 10.9.-15.10.2025 klo 13.00–14.00

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Hinta jäsenille 15 €/6 kertaa, muille 25 €/6 kertaa.
Sitovat ilmoittautumiset 1.9.2025 mennessä p. 345 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ke 5.11.-10.12.2025 klo 13.00–14.00

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4
Hinta jäsenille 15 €/6 kertaa, muille 25 €/6 kertaa.
Sitovat ilmoittautumiset 27.10.2025 mennessä p. 345 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

LIIKUNTAKOKEILUT

Porrastreeni

Ke 27.8.2025 klo 15.30–16.30

Lähtö Pyynikin näkötornin edestä

Porrastreeni on monipuolinen ja tehokas sekä edullinen kuntoiluun. Sen vaikutukset kohdistuvat koko kehoon: niveliin, luustoon, lihaksistoon sekä hengitys- ja verenkiertoelimiin. Porrastreeni sopii kenelle vain, koska kuormituksen ja harjoittelun vaikeustason pystyy suhteuttamaan omaan kuntotasoon.

Lyhyen alkuverryttelyn jälkeen tehdään lihas-kuntotreeni portaissa. Laita hyvät jalkineet jalkaan ja ota vesipullo mukaan!
Porrastreeni on maksuton yhdistyksen jäsenille. Muille 5 euroa.
Tunti toteutuu, jos ilmoittautuneita vähintään 10.

Sitovat ilmoittautumiset 25.8.2025 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.
Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.

Lempeä jooga

To 4.9.2025 klo 15.30–16.30

Tanssi- ja liikuntakeskus Fiiliksellä osoitteessa Sumeliuksen katu 18 a, 2krs.

Jäsenhintaa 18 €, muille 25 €
Tervetuloa joogaamaan; lempeästi hellimään ja huoltamaan liikkuvuutta, tasapainoa, keskittymiskykyä kuin kehotuntemustakin. Tunnilta voit löytää arjen hengähdyspaikan rauhallisen kehonhuoltoharjoituksen parissa.

Hengitys ja liike yhdessä pysähtymisen mahdollisuuden kanssa saavat ankkuroida tähän hetkeen. Harjoitus tehdään omia voimavaroja ja tarpeita kuunnellen. Tunneilla annetaan aina vaihtoehtoja ja erilaisia tapoja tehdä, joten jokainen pääsee toteuttamaan harjoituksen itselleen sopivalla tavalla.

Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla. Mukaan tarvitet mukavat joustavat vaatteet ja

vesipullon. Meiltä löytyy matot ja kaikki muut joogavälineet. Tervetuloa mukaan!
Tunti toteutuu, jos ilmoittautuneita vähintään 12.

Sitovat ilmoittautumiset 28.8.2025 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Kuntosali

Pe 3.10.2025 klo 13.30–15.00 (1,5 tuntia)
Laiteopastus uintikeskuksen kuntosalilla, Joukahaisenkatu 7A.
Ohjaajana liikunnan ohjaaja Tuomas Mäntynen, Tampereen kaupunki.

Osallistujat maksavat kuntosalin sisäänpääsymaksun (5,50 €/hlö) uimahallin kassalle. Ohjaaja tulee osallistujia vastaan kassalle ja johdattaa kuntosalille.
Sisäänpääsymaksu on sama kaikille ja se sisältää pääsyn kuntosalille. Uimahallimaksu ei kuulu hintaan.
Tunti toteutuu, jos ilmoittautuneita vähintään 8. Mukaan mahtuu 10 henkilöä.

Sitovat ilmoittautumiset 19.9. mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Pilates

Ke 1.10.2025 klo 17.40–18.40

Paikka: Juhlatalo Tapiola, Karhunkatu 71, Tampere
Hinta: jäsenille 14 €, muille 25 €

Pilates-tunnilla keskitytään keskivartalon syvien lihasten aktivoimiseen ja voimistamiseen, tehdään rangan liikkuvuuteen vaikuttavia harjoituksia sekä haetaan koko kehon hallintaa. Osana tehokasta harjoitusta on hengitykseen keskittyminen. Pilates-harjoittelu kehittää koordinaatiokykyä ja tasapainoa sekä lisää keuhkotietoisuutta.
Ota mukaan oma jumppa-alusta!
Tunti toteutuu, jos ilmoittautuneita vähintään 12.

Sitovat ilmoittautumiset 15.9. mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Äänimaljarentoutus

Ke 19.11.2025 klo 17.40–18.40

Paikka: Juhlatalo Tapiola, Karhunkatu 71, Tampere
Hinta: jäsenille 14 €, muille 25 €

Äänimaljarentoutusta toteutetaan sekä yksilöhoitoina että ryhmärentoutuksina, jota kutsutaan myös sointukylvyksi. Yksilöhoitossa maljoja soitetaan kehon päällä ja vieressä käyden läpi kehon eri osat vuorotellen. Ryhmärentoutuksessa osallistujat makaavat (tai istuvat) mukavasti matoilla tai pehmeillä alustoilla äänimaljahoitajan ohjatessa rentoutumista ja soittaessa maljoja. Äänimaljarentoutuksesta sanotaan, että 45 minuuttia vastaa noin kolmen tunnin unta.

Rentoutukseen varataan kokonaisuudessaan aikaa tunnin verran. Itse rentoutus sisältää kolme eri vaihetta, joiden kesto on yhteensä 45 minuuttia. Tunnin alussa valmistellaan keho rentoutusta varten kevyiden avaavien ja liikkuvuutta edistävien liikkeiden avulla, käydään läpi rentoutuksen kulku sekä käytetään hieman aikaa oman hyvän rentoutusasennon löytämiseen. Tunnin lopussa aikaa on kiireettömään herättelyyn ja palautumiseen.

Huom! Äänimaljat soveltuvat pääpiirteissään kaikille, mutta ei suositella raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana, jos käyt läpi syöpähoitoja, jos sinulla on vakava sydänsairaus, sydäntahdistin tai äänet vaikuttavat sydämen toimintaan. Jos käytät kuulolaitetta, tulee se poistaa äänimaljarentoutuksen ajaksi. Jos oma terveydentila mietityttää, niin suositus on aina konsultoida omaa lääkärää.

Ota mukaan oma jumppa-alusta ja reilusti lämmintä vaatetta päälle, vesipullo, lisävarusteena hyviä mm. kevyt viltti, villasukat, pieni tyyny.
Tunti toteutuu, jos ilmoittautuneita vähintään 12.

Sitovat ilmoittautumiset 3.11. mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

LUENNOT

Kohonnut kolesteroli - valtimoiden salakavala vihollinen

LT, sisätautien ja kardiologian erikoislääkäri Hanna Pohjantähti, Sydänsairaala

Ti 30.9. klo 18.00–19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

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

Järjestäjinä Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Sydänyhdistys, Ravintoraisio Oy/ Benecol® ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Diabetes ja munuaiset

nefrologi Satu Mäkelä, Tays munuaiskeskus, Pirha

Ke 12.11. klo 18–19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

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

Järjestäjinä Diabetes Pirkanmaa, Boehringer Ingelheim Finland Ky ja Tampereen Seudun työväenopisto.

TAPAHTUMAT

Taysin OLKA-piste

Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä
Maanantaisin **11.8., 8.9., 13.10 ja 8.12 klo 10.00–12.00**
Perjantaina **14.11. klo 10–12.00**

OLKA-pisteen teemapäivät

To 21.8. klo 10.00–14.00 liikunta
Ma 29.9. klo 10.00–12.00 terveys ja hyvinvointi
Ke 12.11. klo 10.00–12.00 suunterveys

Neuvontapäivät Tammelan lähitorilla

Maanantaisin **15.9., 20.10. ja 17.11. klo 11.00–12.00**

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

Jalkinepäivä

Ma 15.9.2025 klo 15.00–19.00

yhdistyksen toimitaloissa, Lähteenkatu 2–4
Paikalla on jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen. Tule kyselemään ja keskustelemaan jaloista ja jalkineista!
Järjestetään yhteistyössä Hyvinvointi.fi kanssa.

Aivotreeniryhmä

Tiistaisin 16.9.–18.11.2025 klo 12.00–13.00 (10 kertaa)

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.

Ryhmässä tehdään erilaisia tehtäviä. On tietoa, päättelytehtäviä ja sanaristikoita etsitään määritettyjä sanoja.
Ohjaajana Pirjo Aromaa

Ilmoittautumiset 2.9.2025 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.
Ryhmä on maksuton. Ilman peruutusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.

Kokemuksia älypumpuista

Oletko harkinnut älypumppuun siirtymistä?
To 18.9.2025 klo 17.00
yhdistyksen toimitaloissa, Lähteenkatu 2–4

Mikael Rinnetmäki on kokeillut useita älypumppuratkaisuja ja kertoo käyttökokemuksiaan sekä näkemyksiä siitä, minkälaiselle ihmiselle kukin näistä pumpuista ehkä parhaiten sopii. Tilaisuudessa on myös aikaa keskustelulle.

**Esitellyt älypumpputekniset
Accu-Chek Combo + AndroidAPS
Medtronic 640 G ja 780 G
Tandem x:slim + Control-IQ
YpsoPump + CamAPS**

Ilmoittautumiset 1.9. mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.
Tilaisuus on maksuton. Ilman peruutusta pois
jääneiltä veloitamme 30 €.

Tyyppin 2 diabeteksen ensitietopäivä

*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!*

Ke 17.9. klo 17.00–19.30

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4
Ilmoittautumiset 11.9. mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi
Ensitietopäivä on maksuton. Ilman peruutusta
pois jääneiltä veloitamme 30 €.

Avoimet ovet Tampereen päivänä

La 4.10. klo 11.00–14.00

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4

Mahdollisuus mittauksiin:
Verensokerinmittaus, maksuton
Sokerihemoglobiini HbA1c 18 € / mittaus
Kehonkoostumusmittaus 15 € / mittaus

Kahvitarjoilu!

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan!

Nettipalvelut haltuun

To 23.10., 30.10. ja 6.11. klo 14.15–17.30

ATK Seniorit Mukanetti ry:n toimitiloissa, Yli-
opistonkatu 58 B, viides kerros, Tampere.

Miten surffailen netissä turvallisesti? Miten
kirjaudun turvallisesti Omakantaan? Miten
osallistun verkkoluennolle? Miten tilaan yhdis-
tyksen uutiskirjeen? Fimlab-mobiilisovelluksen
asentaminen ja käyttö.

Verkossa on paljon palveluja, jotka tekevät
asioiden hoitamisesta helppoa ja turvallista.
Tule opiskelemaan perusteet, harjoitus tekee
mestarin!

Kahvitarjoilu!

Hinta 20 €/3 kertaa
Järjestetään yhteistyössä ATK Seniorit Muka-
netti ry:n kanssa.
Ilmoittautumiset 23.9. mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

**Huom! Isovanhemmat, kummit, tädit ja se-
dät! Käytännön tietoa lasten diabeteksestä
läheisille**

Mitä tyyppin 1 diabetes tarkoittaa?

Miten arvioin hiilarit?
Miten pistän insuliinia?
Mikä on glukosensori tai insuliinipumppu?
Miten toimin, kun verensokeri laskee?

Ke 15.10. klo 17.00–19.30

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4
Ilmoittautumiset 9.10. mennessä p. 045 358
2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.
Ensitietopäivä on maksuton. Ilman peruutusta
pois jääneiltä veloitamme 30 €.

Syyskokous

To 13.11.2025 klo 17.30

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Kahvitarjoilu!

Joulukahvit

To 11.12. klo 13.00–18.00

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4.
Kahvitarjoilu!

LAPSET, NUORET JA PERHEET

Perheliikuntatapahtuma

La 27.9.2025 klo 12.00–15.00

Varalan Urheiluopisto, Varalankatu 36,
Tampere
Monipuolista liikuntaa sisällä niin aikuisille
kuin lapsille.
Tarkempi ohjelma varmistuu myöhemmin.
Maksuton yhdistyksen jäsenille. Ilman peruu-

tusta pois jääneiltä veloitamme 30 €.

Sitovat ilmoittautumiset 12.9.2025 mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.
Ennen tapahtumaa on mahdollista syödä lou-
nas Varalan ravintola Säteessä klo 11.00–11.30.

Hinnat:

15,90 € aikuinen
7,5 € lapsi 5–12 v.
11 € lapsi 13–15 v.
4,5 € lapsi 1–4 v.

Tulossa marraskuussa!

Seikkailu muumien kanssa 4–12-vuotiaille

Mistä löytyy Muumimamma? Nukkuuko
Nuuskamuikkunen jo teltassaan? Kuinka suuri
onkaan katossa lentävä Pyrstötähti? Toimin-
nallisella kierroksella ihmetellään ja tutkitaan
yhdessä Muumimuseon aarteita. Mukaan mah-
tuu tuttuja hahmoja, uusia tuttavuuksia, jännit-
tävää tutkittavaa ja hauskoja yllätyksiä.

La 15.11.2025 klo 14.00

Muumimuseo, Tampere-talo, Yliopistonkatu 55
Yhdistys maksaa seikkailukierroksen ja osal-
listujien tulee maksaa museon pääsymaksut 7
euroa/ henkilö (7-17 v.). Alle 7-vuotiaat lapset
pääsevät museoon maksutta.

Sitovat ilmoittautumiset 1.11.2025 mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Tule tekemään jouluinen kukka-asetelma!



Ti 9.12.2025 klo 17.00

Yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4
Ohjauksesta vastaa floristi Marja Forsman /
Kukkien T:mi
Hinta: 40 €/henkilö sisältää opetuksen
ja kukat.

*Nyt on oiva mahdollisuus päästä tutustu-
maan kukkien maailmaan ja kokemaan
tekemisen iloa. Ryhmässä jokainen saa
tehdä itselleen jouluisen kukka-asetelman
ohjatusti kotiin vietäväksi.*

Sitovat ilmoittautumiset 20.11. mennessä
p. 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Onnea Marjatta!

Diabetesliiton liittokokous järjestettiin Tampereella 27.4.2025 ja kun-
niammaksi kutsuttiin ansioituneita toimijoita eri puolilta Suomea. Yksi
kunniamiehenä kutsutuista oli yhdistyksemme kunniapuheenjohtaja
Marjatta Stenius-Kaukonen.

Marjatta on toiminut liiton luottamustehtävissä vuosina 1996–2004 ja
Kansainvälisen diabetesliiton IDF Europan hallituksessa vuosina 2004–
2006. Hän on perustanut eduskunnan ensimmäisen diabetesryhmän
vuonna 1979 ja Euroopan parlamentin ensimmäisen diabetesryhmän
vuonna 1995.

Marjatta toimi Tampereen Diabetesyhdistyksen puheenjohtajana vuo-
sina 2008–2016 ja sihteerinä 2006–2007. Hän toimii edelleen aktiivise-
na vaikuttajana yhdistyksessä.

Sienitulehdukset ja kuiva suu

Teksti: Aino Lehto, Riikka Pelkonen ja Lotta Feldt, Savonia Ammattikorkeakoulu suuhygienistin tutkinto-ohjelma

Diabetesta sairastavilla sieni-infektioiden ehkäisyssä korostuu erityisesti hyvä suuhygieniä ja verensokeritason hallinta. Tasainen verensokeri auttaa vähentämään syljen sokeripitoisuutta, mikä ehkäisee

sienen kasvua suussa. Hyvä omahoito, kuten huolellinen hampaiden harjaus ja hammasvälien puhdistus, vähentää suun sokerimääriä ja luo epäsuotuisat olosuhteet sieni-infektioille.

Suun sienitulehdus on Candida-hiivasienen aiheuttama infektio, joka ilmenee suun limakalvoilla valkoisina peitteinä, poltteluna ja arkuutena.

Korkea verensokeri heikentää immuunijärjestelmää ja edistää suun sienitulehduksia luomalla suotuisat olosuhteet sienen kasvuksi.

Kuiva suu lisää riskiä sienitulehduksiin, koska vähentynyt syljeneritys heikentää suun luonnollista puolustuskykyä Candida-sientä vastaan.

Diabeetikolla esiintyy yleisimmin suun kuivuutta, koska alentunut syljeneritys liittyy korkeaan verensokeritasoon.



Lähteet



Savonia amk, suuhygienistin tutkinto-ohjelma Aino Lehto, Lotta Feldt ja Riikka Pelkonen 2024.



Suun kuivuus, joka on yleinen vaiva diabetesta sairastavilla korkean verensokerin takia, lisää infektioriskiä. Kuiva suu lisää hampaiden reikiintymisen riskiä, koska sylki suojaa hampaita neutralisoimalla happoja ja huuhtomalla bakteereja. Kuiva suu voi tuntua tahmealta, ja se vaikeuttaa puhumista, nielemistä sekä proteesien käyttöä. Syljenerityksen väheneminen johtuu usein korkeasta verensokerista, mutta verensokerin hallinnan parantuessa myös syljen erityksen normalisoituu, mikä auttaa ehkäisemään suun kuivuutta ja sieni-infektioita.

Jos sieni-infektio pääsee kehittymään, hoitoon kuuluu hammaslääkärin määräämät paikalliset sienilääkkeet, kuten suuvesi tai geeli. Tärkeää on myös suun ja proteesien tehostettu puhdistus ja desinfointi, sillä likaantuneet proteesit lisäävät infektioriskiä. Proteesien käyttäjien tulee kiinnittää erityistä huomiota niiden puhdistukseen ja desinfointiin.

Kuivan suun hoito

Suun kuivumisen hoitamisessa tärkeää on riittävä nesteen nauttiminen päivän aikana. Syljeneritystä voi lisätä myös käyttämällä ksylitolipurukumia tai -pastilleja. Tarvittaessa apteekista saatavat syljenkorvikkeet tai suun kosteusgeelit voivat lievittää kuivuutta. Myös luonnollisia keinoja, kuten ruokaöljyn sivelemistä limakalvoille, voi kokeilla suun kostuttamiseksi. Näillä toimenpiteillä voi vähentää kuivumisen aiheuttamaa epämukavuutta ja pitää suun terveenä.



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 parannuskeinon löytämiseksi diabetekseen.

Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Diabetes Pirkanmaa ry:n 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@diabetespirkanmaa.fi.

Suomalaista diabetestutkimusta voit tukea Diabetestutkimussäätiön kautta. Diabetes-tutkimussäätiö on Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten vuonna 1976 perustama säätiö, joka tukee diabetekseen liittyvää tieteellistä tutkimustoimintaa myöntämällä apurahoja suomalaisille diabetestutkijoille. Vuonna 2024 apurahoja myönnettiin kaikkiaan 550 000 euroa yhteensä 26 tutkijalle tai tutkimusryhmälle.

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

Pitkällä vaelluksella diabeteksen kanssa

Teksti ja kuvat: Maija Sieppi

Lappilaisena olen aina rakastanut patikointia tunturissa. Toisinaan käyn vain päivävaelluksilla, mutta kesällä käyn pitemmällä reissulla. Välillä vaellan Pallaksella, Pallas-Hetta reitin, välillä Haltilla tai Kilpisjärvellä Mallan luonnonpuistossa, sitten välillä suuntaan Norjaan tai Ruotsiin!

Hetta-Pallas, 55 kilometriä per suunta, on Suomen suosituimpia vaellusreittejä! Pallas-Yllästunturin kansallispuisto on Suomen suosituin kansallispuisto, käyntikertojen ollessa yli 500.000 vuosittain. "Ruuhkaisin" aika Pallas-Hetalla on ruska-aika elo-syyskuussa ja heinäkuussa. Itse sanoisin, että paras aika vierailla Pallaksella on kesäkuu, jolloin ihmisiä on vähän, eikä hyönteisiä ollenkaan!

Viime kesänä päätin lähteä Kebnekaiselle. Aluksi tarkoitus oli lähteä heinäkuussa, jolloin sää on paras. Matkakaveri väitti, ettei voi vaeltaa kanssani, koska minulla on diabetes. En ymmärtänyt, miten diabetes muka estää vaeltamisen. Matkakaveri kuitenkin dumpasi minut autostaan Kilpisjärvelle. Siksi reissu jäi lopulta elokuun lopulle. Elokuun loppu on siinäkin huonompi ajankohta lähteä Kebnekaiselle huonompien säiden vuoksi. Nukkuminen vuorilla on myös kylmempää teltassa. Mutta olin päättänyt lähteä, enkä antanut minkään estää minua, en edes diabeteksen!

Matka-autostani oli moottori mennyt jumiin, joten päätin lähteä julkisilla liikenteeseen. Lähdin liikkeelle vanhempieni kotitalalta Muoniosta, josta pääsin isän kyydillä äidin mökille Enontekiön Karesuvantoon. Aamulla isä vei minut Karesuvanto Dosan-bussiasemalle, josta nappasin bussikyydin Kiirunaan. Kiirunasta taas nappasin bussikyydin reitin alkupisteelle Nikkaluoktaan. Julkisilla pääsi hyvin perille ja kaiken sai maksaa kortilla, eikä kruunuja tarvittu.



Alku sujui verkkaisesti. Rinkka painoi yli 15 kiloa. Minulla oli valtava läjä ruokaa mukana. Ensimmäisenä päivänä onnistuin kävelemään vain kuusi kilometriä painavan rinkan vuoksi. Jäin telttailemaan ja söin tukevasti eväitä vähemmäksi. Rinkan painoa nostivat teltta, teltan sadesuojat, lämpöeriste telttaan, polttoneste ja trangia. Yleensä en ota trangiaa matkaan, vaan teen ruuan autiotuvilla. Lisäksi nukun vaelluksilla autiotuvilla, jolloin en tarvitse telttoja tai teltan muita varusteita. Kebnekaisen reitillä on hostelleja, joiden palvelut ovat maksullisia. Esimerkiksi telttapaikka maksaa 20–30 euroa hostellialueella, yö hostellihuoneessa 50 euroa jne. Hinnat kannattaa tarkistaa verkkosivuilta ennen matkaa. Palvelut kannattaa myös varata etukäteen, sillä kaikki hostellihuoneet voivat olla varattuja. Erityisesti Kebnekaisen tunturiasema oli tupaten täynnä porukkaa.

Rinkan keveneminen hiukan sai minut jaksamaan paremmin kauniissa maisemissa. Sääkin oli mitä hienoin. Ruska oli juuri aluillaan ja värit värjänneet maata ja pensaita.

Verensokeri laskee, koska koko ajan liikkuu. Viime vuoden Haltin matkalla pistin pikainsuliinia vain aamulla, muutoin söin ruokia ilman lyhytvaikutteista insuliinia. Vaelluksella syön kuivalihaa, makkaraa, nuudeleita, näkkileipää, kuivattua tonnikalaa, puuroa. Myös valmiita vaellusruokia saa, johon lisätään vain vesi. Yksi annos kuitenkin maksaa noin 7–8 euroa, joten niitä en ole viitsinyt ostaa. Vaelluksella minulla ei ole kuitenkaan kiire, joten voin aina pysähtyä lepäämään, mikäli rinkka alkaa painaa liikaa.

Kebnekaise oli hienempi, mitä osasin odottaa. Kauneimmat kohteet mielestäni oli Kebnekaisen lisäksi Láddjujávri ja Alesjaure. Mustikoiden lisäksi löytyi paljon sienia ja tein (mautonta) sienisörssiä. Mustikoita lisäsin aamupuuroon reilusti.

Kova myrsky vuorilla alkoi perjantaina. Lauantaina lyllersin kaatosateessa, tuulessa ja mutavellissä yli 15 kilon rinkan kanssa kohti seuraavaa majaa. Pääsin lähimmälle hätämajalle yöksi, jossa oli lopulta yli 10 henkeä saman aikaisesti. Kaaduin mutavellissä ja vuosi sitten murtunut jalka turposi. Päästiin vaellukselta löytyneen vaelluskaverin kanssa telttapaikan hinnalla (300 kruunua/26 €) seuraavana päivänä yöksi hostellin aulaan, joka oli täynnä ihmisiä myrskyn vuoksi. Hostellissa oli 86 vuodepaikkaa mutta vieraita, asiakkaita yli 100. Seuraavana päivänä otimme superkalliin venekyydin (500 kruunua/45 €, 30 min) lähemmäs Abiskoja ja kävelin loppumatkan 30 km.

Monipistoshoidon annoksia on helppo muuttaa vaelluksen edellä. Vähensin sekä pitkävaikutteista, kuin myös lyhytvaikutteista. En osaa sanoa, miten pumppuhoidon kanssa vaellus sujui. Pitkäaikaista vähensin 13 yksiköstä 8–9 yksikköön. Sensorini loppui kuitenkin Kebnekaisella. Laitoin uuden sensorin, mutta se ei ruvennut toimimaan ilman internet-yhteyttä. Kebnekaiselle saakka netti oli toiminut, mutta Kebnekaisen jälkeen puhelimessa ei ollut kenttää tai nettiä. Minulla oli onneksi verensokerimittari sekä liuskoja, niin pystyin kuitenkin mittaamaan verensokeria muutamia kertoja päivässä. Kävelin koko ajan, joten sokeri laski reilusti, eikä ollut esimerkiksi korkealla. Liikunta laski verensokeria myös yöllä.



Muistilista vaellukselle

- ✓ tarpeeksi tarvikkeita mukaan: insuliinikyniä ja neuloja, sensoreita ja myös verensokerimittari, mikäli sensori lakkaa toimimasta!
- ✓ puhelimen akku ei yleensä riitä, tarvitaan 1-2 kpl matkalatureita vaelluksen pituudelta riippuen
- ✓ puhelinta kannattaa pitää lentotilalla, jotta akku ei kulu loppuun nopeasti
- ✓ tarvikkeet kannattaa säilyttää muovipusseissa sateen varalta
- ✓ matkaseura tuo turvaa, mutta diabetes ei ole este vaellukselle, vaelluksilla on myös muita patikoijia!
- ✓ paljon sokeria ja ruokaa mukaan, verensokeri laskee päivittäin. Paras ja kevyin sokeri-pitoinen tuote on mielestäni vaahtokarkki. Vaahtokarkkipusseja kannattaa ottaa mieluummin liikaa, kuin liian vähän. Patukat painavat paljon, vaikka ovat myös hyviä.
- ✓ insuliinimääriä kannattaa vähentää jo ennen vaellusta (esimerkiksi Tresiban annosta laskea 2–3 päivää ennen)
- ✓ vaikka vaeltamassa on myös muita, kannattaa varautua hyvin!!

Terveiset lasten liikuntaleiriltä!

Teksti ja kuvat: Pia Nykänen



Kesän lasten liikuntaleirin järjestäminen on yksi yhdistyksen tärkeimmistä toiminnoista. Yhdistys on järjestänyt lasten liikuntaleirejä yhtäjaksoisesti jo vuodesta 2007 ja vain kahtena kesänä leiri on jäänyt pitämättä vähäisen ilmoittautumismäärän takia. Ensimmäiset leirit järjestettiin Diabeteskeskuksessa ja vuodesta 2012 leirit on järjestetty Varalan Urheilupuistolla.

Tämän vuoden leiri järjestettiin 27.–29.6. ja leirillä oli mukana kaksitoista 9–12-vuotiasta lasta eri puolilta Suomea. Leiri oli tällä kertaa poikavoittoinen, sillä poikia oli yhdeksän ja tyttöjä kolme. Suurin osa lapsista oli ensimmäistä kertaa yhdistyksen liikuntaleirillä, joten pientä jännitystä oli ilmassa Varalaan saapuessa. Kolme terveydenhuollon ammattilaista ja diabetesosaajaa oli auttamassa ja ohjaamassa lapsia diabeteksen hoidossa leirin ajan, joten vanhemmat saivat olla turvallisin mielin leirin ajan.



Liikuntaa sisällä ja ulkona

Leiri alkoi tuttuun tapaan perjantaina tutustumalla toisiin leiriläisiin ja ohjaajiin. Päivällisen jälkeen siirryttiin kamppailusaliin parkourin pariin, ja lapset saivat itse rakentaa mieleisensä radan. Salista lähdettiin hiukset märkinä ja posket punoittaen uimaan. Ensimmäinen leiriyö meni rauhallisesti yöhoitajan huolehtiessa lapsista.

Lauantaipäivän aikana liikuttiin monipuolisesti sekä ulkona että sisällä ja myös vapaa-ajalle jätettiin tilaa päivän aikana. Aamupalan jälkeen pelattiin frisbeegolfia Varalan upeissa ja jopa haastavissa maisemissa. Ennen lounasta pelattiin vielä tulituspalloa hallissa. Iltapäivällä oli ohjelmassa odotettu suurkanootiretki. Kahdella kanootilla meloimme Saunasaareen. Päivän hiet polskittiin pois altaalla. Liikunnallisen päivän jälkeen tuli uni nopeasti leiriläisten silmään. Päivän reippaan liikunnan jälkeen hypoevaille oli käyttöä myös yöllä.

Sunnuntaiaamuna herääminen oli hidasta. Edellisten päivien aktiviteetit painoivat kaikkien jaloissa ja huoneista kömpi ylös väsyneitä leiriläisiä. Leiriohjelmassa oli kulttuurikävely, joka suuntautui Tahmelaan, Pispalaan ja Pyyhnikille. Kulttuurikävelyn veti Varalan entinen rehtori Aila Tamminen. Kävelyretken aikana kuulumme tarinoita kyseisiltä alueilta ja kipuimme myös Pispalan 310 porrasta ylös. Lapset osasivat myös vastata hyvin Ailan esittämiin kysymyksiin. Ennen lounasta ja leirin päätöstä oli vielä hoidettava pakkauspuuhut.

Mukavaa oli!

Lasten ja myös ohjaajien mielestä leirillä oli mukavaa. Uinti taisi pitää edelleen pintansa suosituimpana liikuntalajina, mutta myös parkour, frisbeegolf ja suurkanootiretki saivat kannatusta mukavina lajeina. Leiripalautteen mukaan myös vapaa-aika oli lasten mielestä mukavaa.

Leirillä lapset saivat tärkeää vertaistukea toisilta lapsilta. Viikonlopun aikana löytyi uusia kavereita ja leirin päättyessä vaihdettiin yhteystietoja. Joillekin leiri oli ensimmäinen tilaisuus tavata muita diabeetikoita, ja toiset taas olivat ensimmäistä kertaa yötä poissa kotoa.

Liikkumisen yhteydessä lapset opettelivat miten erilainen liikunta vaikuttaa verensokeriin ja ruokailujen yhteydessä taas kerrattiin ja harjoiteltiin hiilihydraattien laskemista.

Myös vanhemmat saivat leirin aikana hetken hengähdystauon hoitoasioista, jos vaan malttoivat pitää etäseurannan pois päältä!

Vähitellen alkaa ensi vuoden leirin suunnittelu eli ensi vuonna jälleen leireillään!

Kiitos!

Saimme leiriin toiminta-avustusta Diabetesliitolta. Hypoevää lahjoitti K-Market Tullintori ja retkievää Ravintoraisio Oy/ Benecol®



TET-jaksolla yhdistyksessä

TET-paikkani diabetesyhdistyksellä on ollut mukava ja kiinnostava kokemus, sillä toiminta on ollut monipuolista, ja tekemistä on ollut sopiva määrä. Yhdistyksen toimintotilat ovat viihtyisät, ja olen päässyt helposti mukaan yhdistyksen toimintaan, sekä auttamaan yhdistyksen arjessa. Olen myös oppinut lisää diabetesyhdistyksen toiminnasta, kuten leireistä ja muista aktiviteeteista, ja päässyt myös itse osallistumaan esimerkiksi pallojumppaan, sekä jalkinepäivän järjestämiseen.

olen auttanut siivoamisessa ja paikkojen järjestelyssä. Pääsin myös seuramaan jalkojenhoitajan työtä, joka oli mielestäni mielenkiintoinen ja opettava kokemus. TET-paikan myötä olen saanut tietää paljon lisää diabetesyhdistyksen ja diabeteksen historiasta, ja tämän takia myös kiinnostunut siitä enemmän, joten TET-paikka diabetesyhdistyksellä oli mielestäni hyödyllinen ja opettavainen kokemus, ja minulla oli myös hauskaa.

Terveisin Ronja



Agutagawa on mangaa harrastavan Ronjan lempihahmo.

Mielestäni on ollut mukavaa päästä mukaan auttamaan yhdistyksen arjessa, sillä toiminta ja tehtävät ovat olleet simppelitä ja hauskoja, eikä minulla ole ollut tylsää, sillä tekeminen on riittänyt hyvin. Tehtäviini on kuulunut monipuolisesti vähän kaikkea, mutta enimmäkseen

Verensokerin mittaus ilman pistosta – arkea vai utopiaa?

Teksti: Outi Viljanen

Olemme saaneet useita kyselyitä non-invasiivisista eli ihoa lävistämättömistä verensokerimittareista. Mittareita myydään lukuisissa netikaupoissa noin 30–40 euron hintaan.

Non-invasiivisten mittareiden tutkimus ja kehitystyö ollut vilkasta jo vuosia, jopa vuosikymmeniä. Suurilla teknologiajäteillä, kuten Applella ja Samsungilla on myös huhuttu olevan omat kehitysohjelmansa. Onnistuessaan tiedossa on valtavat markkinat, onhan maailmassa arvioitu olevan jopa 463 miljoonaa diabetesta sairastavaa ihmistä.

Valitettavasti luotettavaa laitetta ja menetelmää ei kuitenkaan ole vielä pystytty kehit-

tämään. Suurimpia haasteita ovat olleet mittauksen tarkkuus, yksilölliset biologiset erot ja häiriötekijät, kuten lämpötila tai ihon rakenne. Yksikään non-invasiivinen laite ei ole saanut laajaa lääketieteellistä hyväksyntää EU:ssa tai Yhdysvalloissa. Lisäksi Yhdysvaltain elintarvike- ja lääkevirasto FDA on varoittanut ostamasta tai käyttämästä diabeteksen hoidossa sellaisia älykelloja tai älysormuksia, joiden luvataan mittaavan verensokeria ilman ihon lävistämistä. Nykyiset, luotettavat verensokerin mittausmenetelmät vaativat siis edelleen sormenpään pistoa tai jatkuvaa kudoslukuosin seuranta.

Muista aina ennen ostopäätöstä: Jos tarjous tuntuu liian hyvältä ollakseen totta, se todennäköisesti on sitä!

CareSens™ Air

UUTTA!

- Puhetoiminto
- Ateriavalokuvaus pilveen



CareSens™ Air

Uusi 15 vuorokauden verensokerisensori tutulta mittarivalmistajalta nyt Mediqn valikoimassa!

Lue käyttöohjeet ennen käyttöä. Vaatii yhteensopivan älypuhelimien (iPhone tai Android).

Tuote on CE-merkitty lääkinnällinen laite. CE 0123.



at the heart of healthcare

Markkinoija Suomessa: Mediq Suomi Oy
Linnitustie 6, 02600 Espoo. Puh. 020 112 1510, www.mediq.fi



Hallitus 2025

Puheenjohtaja

Jaakko Hyytinen (Kangasala)
jaakkosamhyy@gmail.com
p. 050 362 6435

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

Juhani Karjalainen (Tampere)
juhani.karjalainen7@gmail.com

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

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

Taina Pekola (Kangasala)
taina.pekola@outlook.com

Pia Sivunen (Tampere)
sivunenpienaulikki@gmail.com
Huom! osoite on muuttunut!

Asiantuntijajäsen

Kansanedustaja Jouni Ovaska

Diabetes Pirkanmaa ry

Lähteenkatu 2–4
33500 Tampere
040 350 9606
www.diabetespirkanmaa.fi

Avoinna

ma-ke 9–14
to 13–18

Toiminnanjohtaja Pia Nykänen

050 576 3313
pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi

Diabeteshoitaja Outi Viljanen

040 350 9606
outi.viljanen@diabetespirkanmaa.fi

Toimistotyöntekijä

Liisa-Maria Pietilä
045 358 2505
toimisto@diabetespirkanmaa.fi

Jalkojenhoitaja Leena Kakko

Ajanvaraus p. 045 1043 155,
ma-pe klo 8.00–17.00

Diabeteslääkäri Jorma Lahtela

sisät. el., diabeteksen hoidon erityis-
pätevyys
Ajanvaraus 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi

Ravitsemusterapeutti

Niina Matikka,
laillistettu ravitsemusterapeutti
Etävastaanotto
Ajanvaraus p. 045 348 3069 tai
n.matikka@outlook.com

- Jäsenmaksu 26 € / kalenterivuosi
Kannatusjäsenmaksu 50 €



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

Trendi

Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	10.01.	10.02.
nro 2	04.04.	05.05.
nro 3	18.07.	18.08.
nro 4	03.10.	03.11.

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 3500 kpl

Kannen kuva:

Pia Nykänen