

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry:n jäsenlehti 1/2026

KIDE



**Lähden mukaan
Haapsalun
Kylpylämatkalle**

Toiminnanjohtaja

Raila Sulasalmi
toiminnanjohtaja@psdiabetes.fi
puh. 050 475 3073

Puheenjohtaja

Jyrki Seppänen
jyrki.seppanen1@gmail.com

Toimisto / jäsenasiat

Ella Pirttinen
toimisto@psdiabetes.fi
puh. 050 562 9446

Diabetesneuvonta

dh Riitta Linnanmäki-Rinne
vello.fi/diabetesyhdistys

Myymälä

Malminkatu 24 D 38, Helsinki
ma-pe klo 9-17 (la-su suljettu)
toimisto@psdiabetes.fi
puh. 050 562 9446

Verkkokauppa

www.diabeteststarvike.fi
info@psdiabetes.fi
puh. 050 562 9446

Yhdistyksen verkkosivut
www.psdiabetes.fi

Oletko tulossa myymäläämme?

Myymälämme lähellä on käynnissä Kampin terveys- ja hyvinvointikeskuksen rakentaminen. Tällä hetkellä käytössä tilapäiset liikennejärjestelyt, jolloin pyöräliikenteen ja autoliikenteen reitti Runeberginkadun ja Salomonkadun risteyksessä on poissa käytöstä (5/2026 asti). Malminkadun tontille ajoa varten pysyy käytössä ajoyhteys Kampintorin liikenneympyrästä.

Lähin ratikkapysäkki on Malmin-tori, jossa pysähtyvät raitiovaunut 7 & 9.

Etsi Malminkadulta B-E porttikongi ja paina summeria summeritaulusta. Työnnä ajoportti auki. Löydät meidät sisäpihalta D-rapun vierestä erillisellä sisäänkäynnillä.

Mobiilijäsenkortti

Löydät -10% jäsenalennuksen verkkokauppaamme mobiilijäsenkortiltasi. Mikäli sinulla ei ole mahdollisuutta ladata mobiilijäsenkorttia, niin voit tiedustella etukoodia yhdistyksen toimistolta.

DIABETESTARVIKKEET MYYMÄLÄSTÄ JA VERKKOKAUPASTA

Samat tuotteet saatavilla samaan hintaan, niin myymälästä, kuin verkkokaupasta.

Pääset tekemään ostoksia osoitteessa www.diabeteststarvike.fi

Myymälästä saat aina maksuttoman ohjauksen mittareiden ja muiden välineiden käyttöön, apua paristojen vaihtoon sekä maksutonta materiaalia hoitosi tueksi mm. omaseurantavihkoja.

Myymälän palvelut ilman ajanvarausta:

- **Verensokeri:** jäsen 3€, muut 6€
- **Verenpaine:** jäsen 3€, muut 6€
- **HbA1c-mittaus eli pitkäsokeeri:** jäsen 15€, muut 20€
- **Ketoaineet:** jäsen 3€, muut 6€
- **Verensokerimittarin tarkastus kontrolliliuoksella:** jäsen 5€, muut 10€. Ota käytössäsi oleva mittari ja liuskat mukaan (Contour next, Care-Sens N & Pro, Accu-Chek Instant & Guide).

WWW.DIABETESTARVIKE.FI

Tilaaminen: Suoraan verkkokaupasta www.diabeteststarvike.fi. Voit tehdä tilauksen myös soittamalla yhdistyksen toimistoon puh. 050 562 9446 (ma-to 9-17), jolloin teemme tilauksen puolestasi ja lähetämme sinulle ennakkolaskun sähköpostilla/postitse. Tilaus lähetetään, kun maksu näkyy tilillämme.

Maksutavat: Pankkimaksutavat, mobiilimaksutavat, korttimaksut, lasku- ja osamaksutavat ja ennakkolasku.

Toimitustavat: Matkahuolto, Posti, Postnord & DB Schenker.
Hinta alkaen 5,50€
Lähetämme tilaukset 1-3 arkipäivän sisällä tilauksesta.

DIABETESNEUVONTA

Miksi tulla Diabetesneuvontaan?

- Verensokerin mittauksen ohjaus
- Pistettävien lääkkeiden ohjaus
- Sensoroinnit
- Elintapaohjaus
- Diabeteksen kokonaistilanteen kartoitus
- Hoidon tehostaminen
- Omahoidon ohjaus ja tuki



Ajanvaraukset:

- Soittamalla puh. 050 562 9446 (ma-to klo 9-17)
- Nettiajanvaraus: vello.fi/diabetesyhdistys/

Tervetuloa Diabetesneuvontaan!

Meiltä saat tukea ja ohjausta omahoitoosi asiantuntijan opastuksella. Asiantuntijamme auttavat sinua verensokerin mittaamisessa ja sen tuloksinassa arjen tilanteissa. Saat henkilökohtaista opastusta pistettäviin lääkkeisiin ja niiden oikeaan käyttöön. Tarjoamme konkreettiset keinot hoidon tehostamiseen silloin, kun siihen on tarvetta. Diabetesneuvonta on tukenasi joka askeleella – omahoitomatiasi ei tarvitse jatkua yksin.

Hinnasto: hinnat jäsen/ei-jäsen

Neuvonta vastaanotto 30min 30€ / 40€
Neuvonta vastaanotto 45min 40€ / 50€
Neuvonta vastaanotto 60min 50€ / 60€
Neuvonta vastaanotto 90min 70€ / 80€
Tehosta omahoitoasi -paketti 160€ / 185€

Diabetesneuvonnan sensorointipalvelut

Tehosta omahoitoasi -paketti 160€ / 185€

(sis. 60min vastaanotto + 15 vrk sensori + 30min vastaanotto + raportti). Sopii erityisesti Tyypin 2 diabeetikoille hoidon tehostamiseen. Opastamme sinua sensorin asennuksessa ja kuinka saat sensoroinnista kaiken irti. Käymme kanssasi läpi sensoroinnin tulokset ja saat kattavan raportin, jota mm. lääkäri voi hyödyntää lääkehoidon arvioinnissa.

Pikaopastus sensorointiin -paketti 110€ / 125€

(sis. 45min vastaanotto + 15vrk sensori)

Sopii henkilöille, jotka haluavat aloittaa sensoroinnin, mutta eivät kaipaa tarkempaa tulosten läpikäyntiä diabetesneuvojan kanssa.

Sensorin asennus / sensorin purku 30€ / 40€

(sis. 30min vastaanotto + raportti)

Vastaanotolla käydään diabetesneuvojan kanssa läpi sensorointisi tuloksia. Saat mukaasi kattavanraportin, jota mm. lääkäri voi hyödyntää lääkehoidon arvioinnissa. Autamme tarvittaessa uuden sensorin asennuksessa.

Sensoreiden ostaminen

Jos sensorointi on sinulle ennestään tuttua voit ostaa sensoreita myymälästä tai verkkokaupasta.

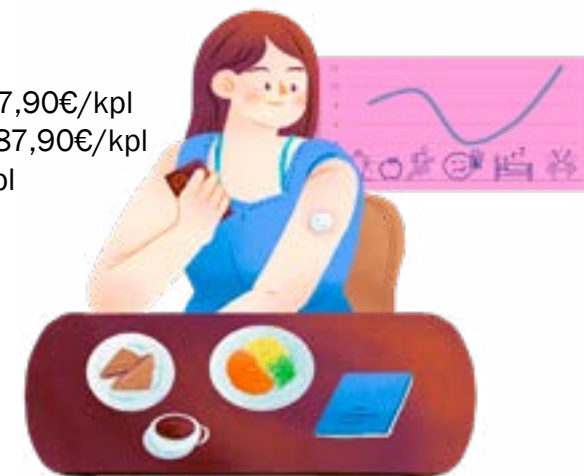
Verkkokaupasta osaminen vaatii rekisteröitymisen.

Hinnat

FreeStyle Libre 3 Plus -sensori 87,90€/kpl
FreesStyle Libre 2 Plus -sensori 87,90€/kpl
CareSens Air -sensori 79,90€/kpl

Freestyle Libre 2-lukija 120€

Freestyle Libre 3-lukija 200€



CareSens™ Air

UUTTA!

- Puhetoiminto
- Ateriavalokuvaus pilveen
- CareSens Air -vastaanotin



CareSens™ Air

– edistyksellinen verensokerisensori nyt Suomessa

Jatkuva verensokeriseuranta kännykkääsi visuaalisina graafeina, ilman sormipistoksia!

CareSens Air on yksinkertainen, mutta kasvaa tarpeidesi mukaan: Seurannan saa myös puhuttuna kuulokkeisiisi, esimerkiksi urheilusuorituksen ajaksi, tai älykelloosi (Apple/Galaxy). Lisäksi saatavilla erillinen CareSens Air -vastaanotin.

Valmistaja i-SENS Inc. Tuote on CE-merkitty lääkinällinen laite. CE 0123.

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



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

SENSORINTI OSANA TYYPIN 2 DIABETEKSEN HOITOA

Jatkuva glukoosinseuranta (CGM) on menetelmä, jossa glukoosisensori mittaa kudoksen glukoosipitoisuutta ihon alaisen elektrodin avulla. Sensori asennetaan olkapäiden takaosaan, ja se lähettää puhelinsovellukseen glukoosilukemia 1-5 minuutin välein.

Jatkuvassa glukoosiseurannassa (CGM) seurataan käyttöjakson ajalta mm. seuraavia muuttujia:

- Glukoosin keskiarvo
- Matalin ja korkein tulos
- Kuinka monta prosenttia mittauksista on yleisellä tavoitetasolla 3,9–10,0 mmol/l, kutsutaan myös nimellä TIR (Time in Range) eli aika tavoitteessa
- Miten mittaustulokset vuorokauden eri aikoina vaihtelevat?
- Onko löydettävissä toistuvaa verensokerin trendiä esimerkiksi yöaikaan tai tiettyjen aterioiden jälkeen?

Tablettihoitoisille tyypin 2 diabeetikoille suosittelemme sensorointia satunnaiseen seurantaan, jolloin voidaan arvioida mm. lääkityksen tehokkuutta ennen lääkärille menoa. Sensorointi 1–4 krt vuodessa on hyvä väline omahoidon tueksi.

Sensorointi antaa arvokasta tietoa myös arjen ruokailu- ja liikuntatottumusten vaikutuksista verensokeriin. Tulosten avulla voidaan tehdä pieniä, mutta tehokkaita muutoksia, jotka parantavat hoitotasapainoa. Sensorointi helpottaa myös tilanteiden ennakoimista ja lisää varmuutta omahoitoon. Näin lääkärikäynnille mennään paremmin valmistautuneena ja kokonaiskuva omasta diabeteksestä on selkeämpi.

OMAHOIDON TUKIRYHMÄT

Kakkosten omahoidon tukiryhmät

Ryhmä 1

Kokoontumiset tiistaisin:

- 17.2.2026 klo 17-18:30
- 24.2.2026 klo 17-18:30
- 3.3.2026 klo 17-18:30
- 17.3.2026 klo 17-18:30

Ryhmä 2

Kokoontumiset keskiviikkoisin:

- 6.5.2026 klo 14-15:30
- 13.5.2026 klo 14-15:30
- 20.5.2026 klo 14-15:30
- 7.5.2026 klo 14-15:30

Ykkösten omahoidon tukiryhmät

Kokoontumiset keskiviikkoisin:

- 25.3.2026 klo 17-18:30
- 1.4.2026 klo 17-18:30
- 15.4.2026 klo 17-18:30
- 22.4.2026 klo 17-18:30

Ryhmässä käydään läpi omia vahvuuksia ja tavoitteita, verensokerin omaseurainta, lääkitykseen liittyviä asioita ja elintapoja. Hyödynnetään Diabeteksen omahoito - Minun työkirjaani, joka on väline oman hoidon ja elintapojen tarkasteluun ja mahdollisten muutosten työstämiseen. Vetäjänä toimii diabeteshoitaja Riitta Linnanmäki-Rinne.

Hinta:

jäsenille 49,90 € ja ei-jäsenille 59,90 € (sis. kurssi, työkirja, kahvit).



Valtimotauti-ryhmä

Ryhmä 1

Kokoontumiset maanantaisin, paikan päällä yhdistyksen toimistolla:

- 16.2.2026 klo 15:30-17:00
- 23.2.2026 klo 15:30-17:00
- 2.3.2026 klo 15:30-17:00
- 9.3.2026 klo 15:30-17:00

Ryhmä 2

Kokoontumiset maanantaisin, etänä Teams'in välityksellä:

- 16.2.2026 klo 17:30-19:00
- 23.2.2026 klo 17:30-19:00
- 2.3.2026 klo 17:30-19:00
- 9.3.2026 klo 17:30-19:00

Voit valita itsellesi sopivan ryhmän.

- Ryhmä 1 kokoontuu paikan päällä yhdistyksen toimistolla osoitteessa Malminkatu 24 D 38.
- Ryhmä 2 kokoontuu etänä, Teams'in välityksellä.

Diabetes altistaa valtimotaudille, mutta mikä oikein on valtimotauti? Neljän kerran kokonaisuuden aikana käymme läpi valtimotaudin riskitekijöitä, ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Ensimmäisellä kerralla mukana on diabeteshoitaja. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat muun muassa kolesteroli, ravitsemus, verenpaine, liikunta ja lääkehoito. Kurssilla saat uutta tietoa ja pääset keskustelemaan ja käsittelemään kurssin teemoja muiden kurssilaisten kanssa. **Tervetuloa mukaan!**

Hinta:

jäsenille 39,90 € ja ei-jäsenille 49,90 € (sis. kurssi, työkirja, kahvit).

Ilmoittautumiset ryhmään löydät yhdistyksen sivuilta tapahtuma kalenterista

www.psdiabetes.fi/tapahtumat/

Voit ilmoittautua myös puhelimitse puh. 050 562 9446

Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä, **ilmoittautuminen on sitova, eikä maksua ei palauteta.**

Vahvempi, osaavampi minä

– kurssi tyypin 2 diabeetikoille

Vahvempi, osaavampi minä – kurssi on tarkoitettu tyypin 2 diabetesta sairastaville.

Pienryhmä • 5 tapaamista • Vain 5 osallistujaa

Haluatko jaksaa paremmin, löytää kevyempiä rutiineja arkeen ja vahvistaa omaa hyvinvointiasi diabeteksen kanssa? Tervetuloa osallistumaan lämpimään ja kannustavaan pienryhmäkurssiin, jossa liikunta, ravitus ja mielen hyvinvointi yhdistyvät käytännöllisiksi ja helposti toteutettaviksi teoiksi.

Kurssilla opit:

- * miten lisätä liikuntaa omalla tasolla – pienin, realistisin askelin
- * miten rakentaa tasapainoinen ja joustava ruokarytmi ilman tiukkoja sääntöjä

* miten tukea mielen hyvinvointia ja vahvistaa omia voimavaroja

* miten löytää arkeen parempaa jaksamista ja itsevarmuutta

Rauhallinen 5 hengen ryhmä mahdollistaa keskustelun, vertaistuen ja henkilökohtaisen ohjauksen. Pienet muutokset voivat tehdä arjesta kevyempää – tule löytämään omat vahvuutesi ja rakentamaan hyvinvoinnin polkua pala kerrallaan.

Ilmoittaudu mukaan ja ota askel kohti vahvempaa, osaavampaa sinua!

Vahvempi minä

Kokoontumiset torstaisin,
paikan päällä yhdistyksen toimistolla:

- 12.3.2026 klo 17:30-10:00
- 19.3.2026 klo 17:30-19:00
- 26.3.2026 klo 17:30-19:00
- 9.4.2026 klo 17:30-19:00
- 16.4.2026 klo 17:30-19:00

Hinta:

67,90€ yhdistyksen jäsenille

82,90€ ei-jäsenille.

Hinta pitää sisällään ohjauksen,
materiaalit ja kahvin.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan

Ilmoittautuminen:

www.psdidiabetes.fi/tapahtumat/vahvempi/

Tulossa keväällä:

Sensorointiryhmä, joka toteutetaan kahdeksan hengen pienryhmänä. Ryhmän aikana saat käyttöösi CareSens Air –sensorin (15vrk). Edellytyksenä ryhmään osallistumiselle on, että omistat älypuhelimien, johon saat ladattua CareSens Air-sovelluksen.

Hinta: jäsenille 120 € ja ei-jäsenille 140 € (sis. Sensori á 79,90 € + ryhmätapaamiset).

Ryhmän tapaamiset yhdistyksemme toimistolla (Malminkatu 24 D 38) Helsinki)

Ryhmään ilmoittautuminen löytyy yhdistyksen verkkosivuilta, tapahtumakalenterista aikataulun vahvistuttua.

KOULUTUS DIABETESTA SAIRASTAVAN LAPSEN ISOVANHEMMILLE

Järjestämme isovanhemmille koulutuksen tiistaina tiistaina 10.2.2026 klo 17-19 yhdistyksemme toimistolla (Malminkatu 24 D 38, Helsinki).

Sisältö: verensokerin mittaaminen, insuliinin pistämistä, hiilarilaskentaa ja erityistilanteita. Samalla mahdollisuus vertaistukeen muilta isovanhemmilta. (Huom! ei mahdollisuutta pumpun käytön opetteluun).

Koulutusilta toteutetaan kahdeksan hengen pienryhmänä ja kouluttajan toimii diabeteshoitaja Riitta Linnanmäki-Rinne.

Hinta: 15€ (sis. koulutuksen ja kahvit)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

www.psdidiabetes.fi/tapahtumat/koulutusilta-2/

VERTAISTUKIRYHMÄT



HELSINKI

Diabetesta sairastavien vertaistukiryhmä kokoontuu diabetesyhdistyksen toimistolla klo 15.30-17.00

Kevään tapaamiset keskiviikot:
4.2., 18.2., 4.3., 18.3. ja 1.4.

Tervetuloa jakamaan omia kokemuksia diabeteksestä kahvin/teen äärellä. Erillistä ilmoittautumista ei tarvita.
Lisätietoja: toimisto@psdiabetes.fi

VANTAA

Tikkurilan vertaistukikerho kokoontuu joka kuukauden toinen tiistai Tikkurilan asukastilassa klo 17-19. Mukavaa yhdessä oloa kahvin merkeissä ja jokaisella kerralla vierailija kertomassa eri aiheista.

Paikka: Tikkurilan asukastila, Lummetie 2 4 krs, Vantaa
Kevään tapaamiset:

10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5.

Lisätietoja: Väinö Niskanen psdy.vantaanalueosasto@gmail.com

Lapset ja nuoret

Liity yhdistyksen perhetreffit Facebook-ryhmään. Saat ajantasaiset tiedot perhekerhon tapahtumista.

Facebook: Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen perhetreffit



Oletko saanut postia Diabetes Wellness Suomi - säätiöltä?

Diabetes Wellness Suomi-säätiö ei ole yhdistyksemme toimintaa. Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ei lähesty jäseniään tavaralahjoilla tai rahankeräyspyynnöllä. Diabetes Wellness on lähtöjään Yhdysvalloista, yhdistyksellämme ei ole yhteyttä Diabetes Wellness säätiöön.

Diabetes Wellness lähestyy usein ikäihmiä lähettämällä tavaralahetyksiä, joulukortteja ja niiden yhteydessä on pankkisiirtolomake maksua varten. Tämä maksu ei ohjaudu Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistykselle, eikä Suomen Diabetesliitolle. Myöskään Diabetesliitto ei lähesty tavaralahjoilla ja pyydä lahjoituksia.

Svenska Ylen selvityksen mukaan vain hyvin pieni osa tämän organisaation saamista lahjoituksista ohjautuu kirjeissä kerrottuihin tarkoituksiin, kuten diabeteksen ehkäisyyn, tiedotukseen ja tutkimuksen tukemiseen. Vuonna 2024 lahjoituksen organisaatiolle antoi noin 30 000 Suomessa asuvaa henkilöä, lahjoitusten yhteissumma oli 1,7 miljoonaa euroa. Helsingin Sanomien tekemän artikkelin (3/2025) mukaan Diabetes Wellness on jakanut vuonna 2024 viisi 10.000 euron apurahaa. Epäselvää on mihin loput lahjoitukset ovat menneet.

Voit olla yhteydessä Diabetes Wellness Suomen asiakaspalveluun ja pyytää nimesi poistoa heidän postituslistalta, tarvittaessa kannattaa olla yhteydessä Kuluttaja-asiamieheen.

Jos haluat tukea diabeteksen tutkimusta, suosittelemme ohjaamaan lahjoitukset **Diabetestutkimussäätiölle**. Diabetestutkimussäätiö on ainoa täysin suomalainen säätiö, joka tukee ainostaan suomalaista diabetestutkimusta. Lisätietoa säätiön toiminnasta www.diabetestutkimus.fi/saatio/

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistystä voi tukea liittymällä jäseneksi ja maksamalla 30 euron vuotuisen jäsenmaksun. Yhdistys ottaa myös vastaan rahalahjoituksia toiminnan tukemiseen.

VERENPAINE, DIABETES JA MUNUAISET

Verenpaine on sydämen ja verisuonten yhdessä tuottama voima, joka mahdollistaa veren virtaamisen kaikkialle elimistöön. Se koostuu systolisesta ja diastolisesta paineesta, ja sen tasapaino riippuu sydämen pumppauksesta, verisuonten kimmoisuudesta sekä veren määrästä.

Munuaiset ovat keskeisiä verenpaineen säätelijöitä. Ne poistavat elimistöstä ylimääräistä suolaa ja nestettä, jolloin veren määrä ja paine laskevat. Lisäksi munuaiset säätelevät verenpainetta reniini-angiotensiini-aldosteroni-järjestelmän avulla. Kun verenpaine laskee, munuaiset vapauttavat reniiniä, joka käynnistää reaktioketjun: verisuonet supistuvat, verenpaine nousee ja elimistö alkaa säästää suolaa ja vettä. Tämä järjestelmä voi diabeteksessa aktivoitua liikaa.

Diabetes kuormittaa verisuonia monin tavoin. Korkea verensokeri vahingoittaa verisuonten seinämiä, jäykistää niitä ja heikentää niiden toimintaa. Tämän seurauksena valtimoihin kertyy rasva-aineita, jotka ahtaavat suonien - verenpaine nousee. Kaksi sairautta yhdessä lisäävät riskiä sydän- ja verisuonitaukselle, aivoverenkiertohäiriöille ja munuaisten toiminnan heikentymiselle.

Munuaiset ovat erityisen herkkiä diabeteksen ja korkean verenpaineen aiheuttamille vaurioille. Korkea verensokeri vahingoittaa munuaisten suodatuskeräsiä, jolloin niiden kyky puhdistaa verta heikenee. Tämä voi johtaa albumiinin vuotamiseen virtsaan – ensimmäinen merkki alkavasta munuaissairaudesta.

	YLÄPAINE		ALAPAINE
IHANTEELLINEN	< 120 mmHg	ja	< 80 mmHg
NORMAALI	120-129 mmHg	ja/tai	80-84 mmHg
TYYYDYTTÄVÄ	130-139 mmHg	ja/tai	85-89 mmHg
1.ASTEEN HYPERTENSIO	140-159 mmHg	ja/tai	90-99 mmHg
2.ASTEEN HYPERTENSIO	160-179 mmHg	ja/tai	100-109 mmHg
3.ASTEEN HYPERTENSIO	> 180 mmHg	ja/tai	> 110 mmHg

Kohonnut verenpaine pahentaa tilannetta lisäämällä painetta jo valmiiksi kuormittuneissa munuaiskeräissä. Näin syntyy haitallinen noidankehä: diabetes heikentää munuaisia → munuaisvaurio nostaa verenpainetta → korkea verenpaine heikentää munuaisia entisestään.

Hyvä uutinen on, että kierteen voi pysäyttää. Säännöllinen verenpaineen ja verensokerin seuranta, kuten kotimittaukset ja sensorointi, tarjoavat tärkeää tietoa omista arvoista ja onko lääkitys kohdallaan.

Lisäksi elintavat, suolan vähentäminen, painonhallinta, liikunta ja alkoholin kohtuukäyttö ovat tehokkaita keinoja verenpaineen hallintaan. Tarvittaessa lääketieteellisesti RAAS-järjestelmään vaikuttavat lääkkeet, suojaavat sydäntä että munuaisia. Kun verenpaine ja verensokeri ovat hyvässä tasapainossa, munuaiset pysyvät toimintakykyisinä ja koko elimistön hyvinvointi paranee. Kokonaisvaltainen, pitkäjänteinen omahoito on avain diabeteksen ja verenpaineen hallintaan sekä munuaisten suojaamiseen.

VERENPAINEKLINIKKA-KIERTUE KEVÄT 2026

Verenpaineklinikka kiertää keväällä Helsingissä maaliskuun lopussa. Tarkemmat paikat ja aikataulut löydät www.psdiabetes.fi/tapahtumat/verenpaineklinikka-2/

Verenpaineklinikoilla saat sairaanhoitajan opastusta oikeaoppiseen verenpaineen mittaukseen ja pulssin tunnusteluun. Maksutonta materiaalia jaettavissa.

Osallistuminen on maksutonta, eikä ajanvarausta tarvita. Nähdään kiertueella.

MATKAT JA RETKET

Retki Rahamuseoon 26.2. klo 14

Mistä raha on kotoisin? Milloin Suomen Pankki on perustettu? Mikä on inflaatio, ja miten se vaikuttaa meidän kaikkien elämään? Kuinka keskuspankki toimii, entä rahapolitiikka? Mikä on minun asemani kansantaloudessa? Kuinka tunnistan aidon eurosetelin? Näihin ja muihin kysymyksiin löydät vastaukset rahamuseosta!

Opastetun kierroksen jälkeen mahdollista lähteä kanssamme kahvittelemaan lähellä sijaitsevaan Cafe Engeliin. Kahvittelu on omakustanteinen.

Paikka: Suomen Pankin rahamuseo (Snellmaninkatu 2, Helsinki)

Hinta: maksuton (kahvittelu omakustanteinen)

Ilmoittautuminen: www.psdibabetes.fi/tapahtumat/rahamuseo/



Sokkomatka 23.4.

Jäsenistön toiveesta lähdemme jälleen sokkomatkalle!

Lähtö klo 9, ruokailu noin klo 13 ja paluu klo 15.

Lähtöpaikka: Kiasman pysäkki

Hinta: jäsenille 92€ ja ei-jäsenille 102€

(sis. bussikyyti, opastus, lounas)

Ilmoittautuminen:

www.psdibabetes.fi/tapahtumat/sokko/ tai puh. 050 562 9446.



Selin saarin 21.5.

Tällä ikimuistoisella päiväretkellä pääset sukeltamaan lumoavan saariston maisemiin ja tutustumaan Selin kiehtovaan historiaan. Saaren menneisyydessä leprasairaala ja mielisairaala jättivät jälkensä sen tunnelmaan, jonka paikallinen saaristo-opas herättää eloon värikkäillä tarinoillaan.

Hinta diabetesyhdistyksen jäsenille 138€ ja ei-jäsenille 158€.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

www.psdibabetes.fi/tapahtumat/seilin-saari/

Matka maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä

Alustava ohjelma:

- Lähtö noin klo 7:30 Kiasman tilausajopysäkki, Mannerheiminaukio 1, Helsinki. (Mahdollisuus hypätä kyytiin myös Espoosta)
- Matkalla pidetään kahvitauko
- Lauttamatka Nauvoon
- klo 12:10 Nauvo-Seili lauttamatka
- Tutustuminen oppaan johdolla Selin saareen ja Selin kirkkoon
- Buffet lounas Ravintola Seilissä
- Vapaata aikaa
- Paluu matka Seili-Nauvo klo 17:55
- Retki päättyy Kiasmalle noin klo 21-22

Hinta sisältää:

Kuljetukset, bussi ja lauttamatkat

Lounaan Ravintola Seilissä

Selin saarella opastetun kävelykierroksen

Selin kirkon avausmaksun sekä opastuksen matkatoimistoalan vero.

Huomioitavaa:

- Selin saari ei sovellu liikuntarajoitteisille. Saarella maasto on epätasaista ja saarella liikutaan kävellen kohteiden välillä

Peruutusehdot:

Peruutukset ennen 21.4.2026. Palautamme tällöin koko matkan hinnan takaisin. Pidätämme oikeuden muutoksiin.



Haapsalun kylpyläloma 7.-10.9.

329 €/hlö kahden hengen huoneessa

399 €/hlö yhden hengen huoneessa

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

www.psdiabetes.fi/tapahtumat/kylpylaloma/

Standard-luokan huoneissa on kylpytakit, 2 erillistä vuodetta (saa siirrettyä yhteen), wc, tv, puhelin ja laminaattilattia. Kaikki huoneet sopivat myös allergisille. Huoneissa ei ole ilmastointia

Hinta sisältää:

- Laivamatkat Tallinkin MyStar-laivalla yllä olevan aikataulun mukaisesti kansipaikoin
- Laivayhtiön pakolliset polttoaine- ja päästölisämaksut
- Majoitus Fra Mare -kylpylähotellissa standard-luokan huoneissa 3 yötä
- Täysihoitoruokailut, alkaen saapumispäivänä päivällisellä ja päättyen lähtöpäivänä aamiaiseen.
- Perilläolopäivinä aamiainen, lounas ja päivällinen
- Aamu-uinti merivesialtaassa ja aamusauna ma-to 8:00–10:00 (avoinna 1 sauna)
- Thalasso Day Spa sauna- ja allasosaston käyttö (3 tuntia) ma–ke klo 15–21
- Sauvakävely thalassoterapian perinteiden mukaan pitkin meren rantaa ja kuntopolku mäntymetsässä ohjaajan seurassa 08:30–09:30
- Virtuaalinen jooga klo 09:30–10:30
- 2 hoitoa per päivä ti-ke, yhteensä 4 hoitoa (hoidoista tulee valita puolet henkilökohtaisia ja puolet ryhmähoitoja)



LIIKUNTA

Toiminnallinen harjoitteluryhmä yli 65-vuotiaille

Ilmoittaudu mukaan 12 kerran toimintakykyä vahvistavaan ja ylläpitävään liiikuntaryhmään. Ryhmät ovat suunnattu yli 65-vuotiaille ja osallistuminen on maksutonta.

Tunneilla keskitytään lihasvoimaan, yleiskunnon kehittämiseen, liikkuvuuden parantamiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Harjoituksilla tuetaan tasapainoa ja ennal ehkäistään kaatumista. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita, asiantuntevat vetäjät ottavat huomioon mahdolliset liikuntarajoitteet.

Kevään viimeinen ryhmä: 2.3.-31.5. maanataisin klo 13-14

Paikka: Crossfit Takomo (Takkatie 7, 00370 Helsinki)

Toimintaa rahoittaa

Ilmoittautuminen:

Täytä ilmoittautumislomake verkkosivuillamme:

www.psdiabetes.fi/tapahtumat/harjoitteluryhma

Soita meille p. 050 562 9446,



Lämpökamerakuvaukset 30. ja 31.3

Diabeteksen aiheuttamat jalkojen ongelmat liittyvät usein heikentyneeseen Jalkojen lämpötilan säännöllinen seuraaminen on siis hyödyllistä diabetesta sairastaville, sillä merkittävät lämpötilaerot voivat ennakoita haavaumien tai muiden komplikaatioiden syntyä.

Kuvaukset suoritetaan Diabetesyhdistyksen toimistolla (Malminkatu 24 D 38, Helsinki) ja kuvaajana toimii jalkaterapeutti Krista Tervonen (Jalkojesi Terveysteksi). Kuvauksen hinta yhdistyksen jäsenelle 72€ Ajanvaraukset täyttämällä lomake yhdistyksen verkkosivuilla tai soittamalla p. 050 562 9446.

maanantai 30.3. www.psdiabetes.fi/tapahtumat/lampokamera1/
tiistai 31.3. www.psdiabetes.fi/tapahtumat/lampokamera2/

Katso myös päivittyvät tapahtumat, matkat ja retket yhdistyksen tapahtumakalenterista

www.psdiabetes.fi/tapahtumat/

Haluatko ryhtyä vapaaehtoiseksi

Tule mukaan tekemään hyvää yhdessä! Diabetesyhdistyksen toiminta rakentuu vahvasti vapaaehtoisten osaamiselle ja sydämelle. Me tarvitsemme juuri sinua – olitpa sitten kokenut konkari, tuore jäsen tai vain utelias kokeilemaan jotakin uutta.

Vapaaehtoisena voit jakaa kokemuksia, tukea muita diabeetikoita, järjestää tapahtumia, vaikuttaa päätöksiin ja olla mukana luomassa turvallista, lämminhenkistä yhteisöä. Tehtävät räätälöidään omien kiinnostustesi ja aikataulusi mukaan, joten pienikin panos on arvokas. Vapaaehtoistyö tarjoaa uusia ystäviä, onnistumisen hetkiä ja tunteen siitä, että teet jotain merkityksellistä. Lähde mukaan – yhdessä voimme vahvistaa diabeetikoiden hyvinvointia ja tuoda lisää voimaa arkeen!

Ole yhteydessä toiminnanjohtaja Raila Sulasalmeen, raila.sulasalmi@psdiabetes.fi. Katsotaan yhdessä sinulle ja sinun aika-tilauusi sopiva vapaaehtoisuustyö.



Risuja vai Ruusuja

Onko sinulla toiveita retkikohteeksi, ehdotuksia luentojen aiheiksi, missä olisi hyvä pitää yhdistyksen Pop-Up myynti- ja neuvontapiste. Onko joku mennyt kerraassan pieleen. Laita viestiä toimisto@psdiabetes.fi, otamme mielellämme palautetta vastaan.