



Hei ravitsemusterapeutti

Olisiko sinun mahdollista tulla ravitsemuksen asiantuntijavieraaksi Vertaisuudella Vahvuutta Hyvinvointiin -ryhmätapaamiseen?

Tyypitkaksi-ryhmä on tarkoitettu kaikille tyypin 2 diabetesta sairastaville. Vertaisryhmän tarkoituksena on tarjota vertaistukea, tietoja, taitoja ja keinoja tyypin 2 diabetesta sairastaville, joilla on munuaisvaurioita tai halua ennaltaehkäistä niitä. Ryhmätapaamisten teemoina on ravitsemuksen lisäksi diabeteksen seuranta ja lääkehoidon merkitys, uni ja lepo, liikunta sekä mielen hyvinvointi.

Ravitsemus ja tyypin 2 diabetes on laaja kokonaisuus. Sille on varattu ryhmämallissa kaksi tapaamiskertaa, joista toiselle olisi hyvä saada ravitsemusterapeutti mukaan. Ensimmäisellä ravitsemusta käsittelevällä, vertaisohjaaja-vetoisella tapaamiskerralla tarkoituksena on ollut keskittyä keskustelemaan ruokaan liittyvistä tunteista, ajatuksista ja omasta suhtautumisesta ruokaan ja syömiseen. Tässä keskustelussa apuna on käytetty tunnekortteja ja nelikenttää (nelikenttä löytyy tämän kirjeen lopusta). Näitä työkaluja voi myös ravitsemusterapeutti halutessaan hyödyntää omalla ryhmäkerrallaan.

Tyypitkaksi-ryhmätapaamisten painopiste on vertaistuksessa. Ravitsemusterapeutin ryhmäkerralla tarkoitus on keskustella ja vastata ryhmäläisten kysymyksiin ravitsemuksesta. Ryhmäläisten rooli ryhmässä on aktiivinen; tarkoituksena on aktivoida osallistujia keskusteluun. Joissakin ryhmissä ravitsemusterapeutin tapaaminen on toteutettu ns. kyselytuntina, mutta jonkinlainen alustus tyypin 2 diabeteksestä ja ravitsemuksesta olisi hyvä olla, koska usein osallistujat haluavat kirjallista materiaalia tapaamiskerran aiheesta.

Aiemmissa ryhmissä kysymyksiä ja keskustelua ovat herättäneet mm. ravitsemukseen liittyvät ristiriitaisetkin viestit mediassa sekä ruokaan ja painonhallintaan liittyvä mustavalkoinen ajattelu. Ryhmässä on tärkeää painottaa armollisuuden ja lempeyden näkökulmaa ja auttaa osallistujia ymmärtämään ravitsemuksen kokonaisuuden merkitys. Joillakin ryhmäläisistä voi esiintyä myös tunnesyömistä. Toisaalta tärkeää on herätellä osallistujia huomaamaan, mitkä asiat omassa ravitsemuksessa ovat jo nyt hyvin.

Ryhmän vertaisohjaajat keskustelevat kanssasi mielellään etukäteen ravitsemusterapeutin ryhmäkertaan liittyvistä ryhmäläisten toiveista. Kiitos jos olet ryhmätapaamisessa mukana tuomassa ravitsemuksen asiantuntemusta tyypin 2 diabeteksen hoitoon!

Lisätietoa ryhmämallista ja ryhmätapaamisen sisällöistä löydät osoitteesta: **Tyypitkaksi.fi**

