

Tervetuloa Tyypitkaksi-ryhmään!

”Vertaisuudella vahvuutta hyvinvointiin”





Tyypitkaksi

1. TAPAAMISKERTA: TERVETULOA!

Tapaamisen aikataulu – 1. tapaaminen

17.30	Kahvi
18.00	Esittäytyminen: <ul style="list-style-type: none">- vertaisohjaajat ja yhdistys- miksi Tyypitkaksi-ryhmätoiminta?
18.15	Ryhmäläisten esittäytyminen
18.40	Tutustumista pienryhmissä
	TAUKO
19.10	Pelissäännöt
19.30	Ryhmäkerran rakenne, teemat ja aikataulut
19.45	Välitehtävän ohjeistus ja palaute ryhmäkerrasta
20.00	Hyvää kotimatkaa!

Miksi Tyypitkaksi?

T2 diabetesta sairastaa Suomessa arviolta 500 000 henkilöä

Noin 20 %:lla T2 diabeetikoista on jonkinasteisia munuaismuutoksia jo diagnoosihetkellä

Munuaisvaurioiden syntyminen voidaan ehkäistä, jo syntyneiden vaurioiden etenemistä voidaan hidastaa/estää **hyvällä diabeteksen omahoidolla**

Diabetesta sairastavat tarvitsevat **tietoa** asiasta ja sen lisäksi **vertaistukea** jaksakseen toteuttaa hyvää omahoitoa



Mikä on Tyypitkaksi- ryhmä?

- Linkki esittelyvideoon:

[https://www.youtube.com/
watch?v=NFeZWFOZLdU](https://www.youtube.com/watch?v=NFeZWFOZLdU)





Esittäytymiset ja tutustumista





Tauko

Pelisäännöt

Pelisäännöt

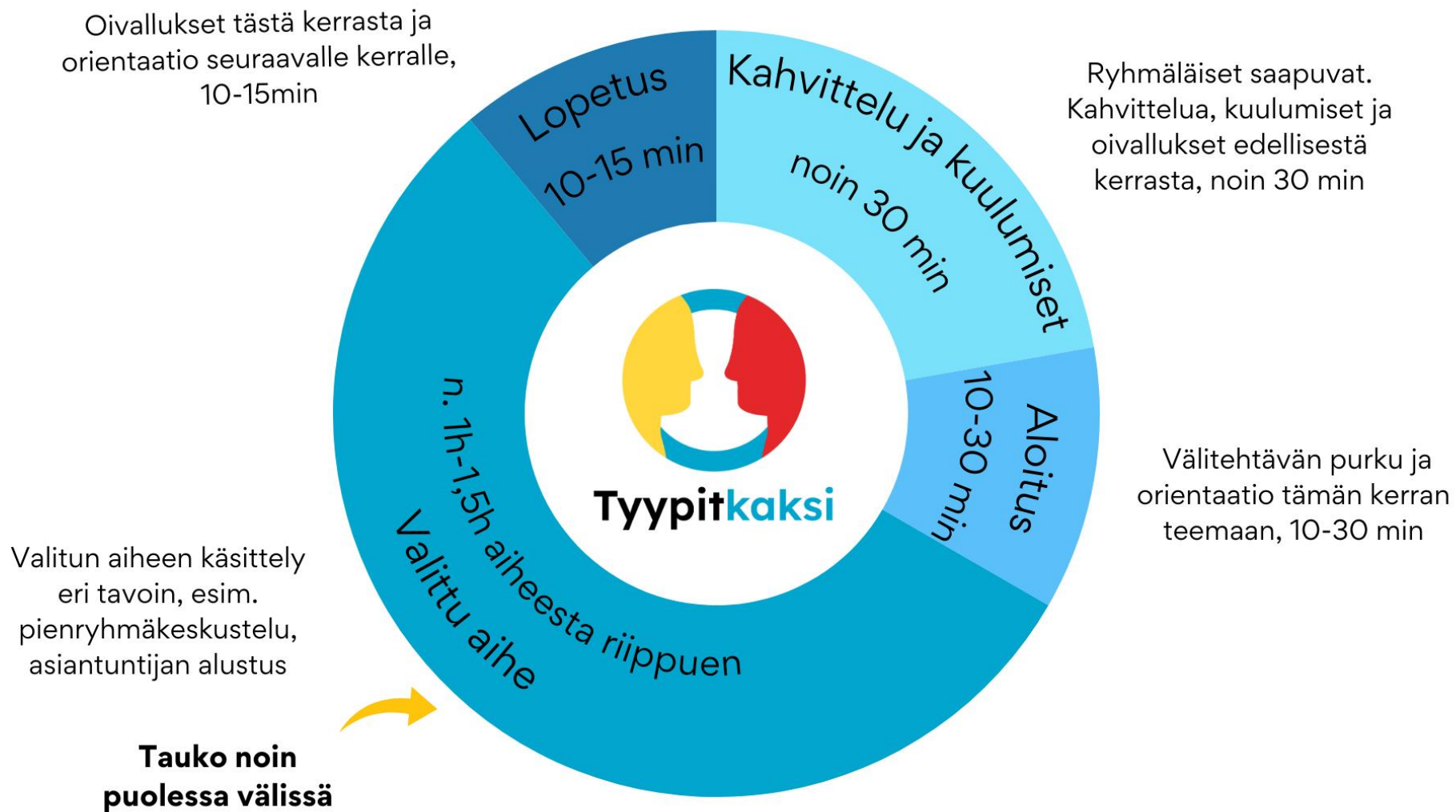
Miettikää pienryhmissä,
millaisia pelisääntöjä
tarvitaan, että kaikilla
olisi kiva ja turvallista
olla ryhmässä?

- Kirjatkaa teidän pelisääntönne tähän

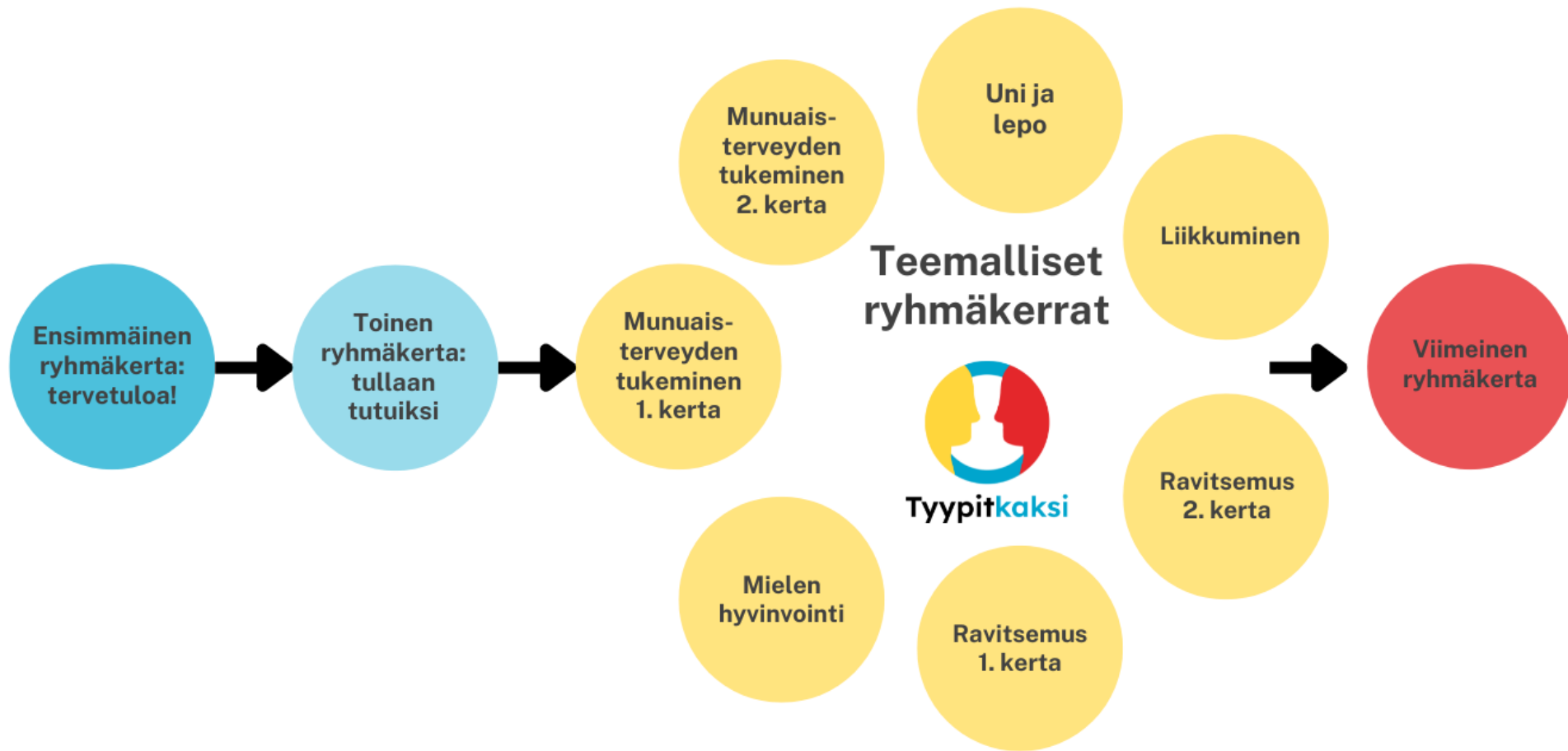


Ryhmän rakenne ja käytännöt

Tapaamiskertojen aikataulutus



Ryhmäprosessin kulku





Tapaaamisten aikataulu

2. tapaaaminen	kirjoita päivämäärät
3. tapaaaminen	PVM
4. tapaaaminen	PVM
5. tapaaaminen	PVM
6. tapaaaminen	PVM
7. tapaaaminen	PVM










KESÄTAUKO

8. tapaaaminen	PVM
9. tapaaaminen	PVM
10. tapaaaminen	PVM

Välitehtävä seuraavalle kerralle

- Arjen taito -mittarin avulla on tarkoitus kartoittaa mihin teemoihin Tyypitkaksi -ryhmässä olisi hyvä keskittyä.
- Kun mietit omaa tilannettasi, minkälaisen arvion antaisit tällä hetkellä seuraaville osa-alueille omassa arjessasi:

- Mieti myös, mikä sinut toi tähän ryhmään

				
 munuaisterveyden tukeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 liikkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 ravitseminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 mielen hyvinvointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 uni ja lepo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tunnelmat/palaute tästä kerrasta

Mikä fiilis tästä kerrasta? Minkä kuvan valitset ja miksi?

Meni ohi hilseen



Ei napannut



Ihan ok



Hyvä



Jess!



Lyhyt loppurentoutus

https://www.youtube.com/watch?v=IXho_PLWCBY

A woman with her hair in a bun, wearing a light-colored top, is sitting on a large, dark rock by the ocean. She is facing away from the camera, looking out at the waves. The ocean is dark blue with white foam from the waves. The sky is bright and clear.

Minimeditaatio
Mindfulness-harjoitus



Kiitos tästä kerrasta!

Seuraava tapaaminen pvm
Teemana ???

