



Tyypitkaksi

2. TAPAAMISKERTA: TULLAAN TUTUIKSI!

Tapaamisen aikataulu – 2. tapaaminen

17.30	Kahvi ja kuulumiset
18.00	Välitehtävän käsittely
18.30	Oma tarinani – pienryhmät
	TAUKO
19.10	Videot: Mistä diabeteksessä on kyse ja miten sitä hoidetaan? Diabetes ja munuaiset
19.50	Välitehtävä ja palaute
20.00	Hyvää kotimatkaa!

Kuulumiset

- Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi ryhmäkertojen välillä?
- Mistä kiität itseäsi?



Välitehtävän käsittely

Välitehtävän käsittely – miten ryhmäläiset oli vastanneet?

Käsiäänestys: merkitkää taulukkoon, miten vastaukset jakautuvat teemoittain



KOOSTE RYHMÄLÄISTEN VASTAUKSISTA ITSEARVIOINTI-
KYSELYYN (Montako mitäkin emojiä saitte yhteensä)



munuaisterveyden tukeminen				
liikkuminen				
ravitsemus				
mielen hyvinvointi				
uni ja lepo				



Tapaaamisten teemat

2. tapaaaminen

KIRJOITA TEEMAT KERROILLE 3-9

3. tapaaaminen

teema

4. tapaaaminen

teema

5. tapaaaminen

teema

6. tapaaaminen

teema

7. tapaaaminen

teema

KESÄTAUKO

8. tapaaaminen

teema

9. tapaaaminen

teema

10. tapaaaminen

RYHMÄN LOPETUSKERTA

Omat tarinat pienryhmissä 25 min + 5 min purku yhteisesti

- 3-4 hengen ryhmissä kertokaa itsestänne ja elämästänne
- Sopikaa, paljonko on aikaa jokaisen tarinalle

Omat tarinat yhteisesti: mitä muuta yhteistä löytyi kuin diabetes?

- Kirjoittakaa tähän mitä muuta yhteistä löysitte





Tauko

Mistä tyypin 2 diabeteksessä on kyse ja miten sitä hoidetaan?

[Mistä tyypin 2 diabeteksessä on kyse ja miten sitä hoidetaan? –video](#)

Mitä ajatuksia video herätti, esimerkiksi:

- Kulkeeko tyypin 2 diabetes suvussa?
- Hoidon tavoitteena on verisuonten terveyden vaaliminen. Mitä ajatuksia tämä herättää?
- Omat mahdollisuudet vaikuttaa: elintavat ja lääkkeet?

Diabetes ja munuaiset

[Diabetes ja munuaiset -video](#)

Keskustelua:

Välitehtävä seuraavalle kerralle

- Kirjoita tähän seuraavan kerran välitehtävä

Tunnelmat/palaute tästä kerrasta

Mikä fiilis tästä kerrasta? Minkä kuvan valitset ja miksi?

Meni ohi hilseen



Ei napannut



Ihan ok



Hyvä



Jess!





Minimeditaatio Mindfulness-harjoitus

Lyhyt

loppurentoutus

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



Kiitos tästä kerrasta!

Seuraava tapaaminen pvm
Teemana ???

