



**Tyypitkaksi**

**MUNUAISTERVEYDEN TUKEMINEN, 1.KERTA**

# Tapaamisen aikataulu - teemana munuaisterveyden tukeminen

17.30	Kahvi ja kuulumiset
18.00	Teeman alustus + välitehtävän käsittely nelikentän avulla
18.50	TAUKO
19.00	Videot ja keskustelu niiden pohjalta - Diabeteksen seuranta - Miten suojaan munuaisia?
19.45	Välitehtävä ja palaute
20.00	Hyvää kotimatkaa!

# Kuulumiset

---

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



# Välitehtävän käsittely

- Mihin olen munuaisterveyden tukemisessa (=diabeteksen omahoito) tyytyväinen?
- Mihin kaipaan muutosta tai yhteistä pohdintaa?

# Omahoidon käsittely nelikenttätyöskentelyn avulla



[Tästä linkistä pääsette katsomaan nelikenttätyöskentelyn ohjevideon](#)



**Tieto**

**Mitä tietoa** tarvitsen diabeteksen hoitoon ja munuaisterveyteen liittyen?

**Mikä tieto** estää minua panostamasta omahoitoon?

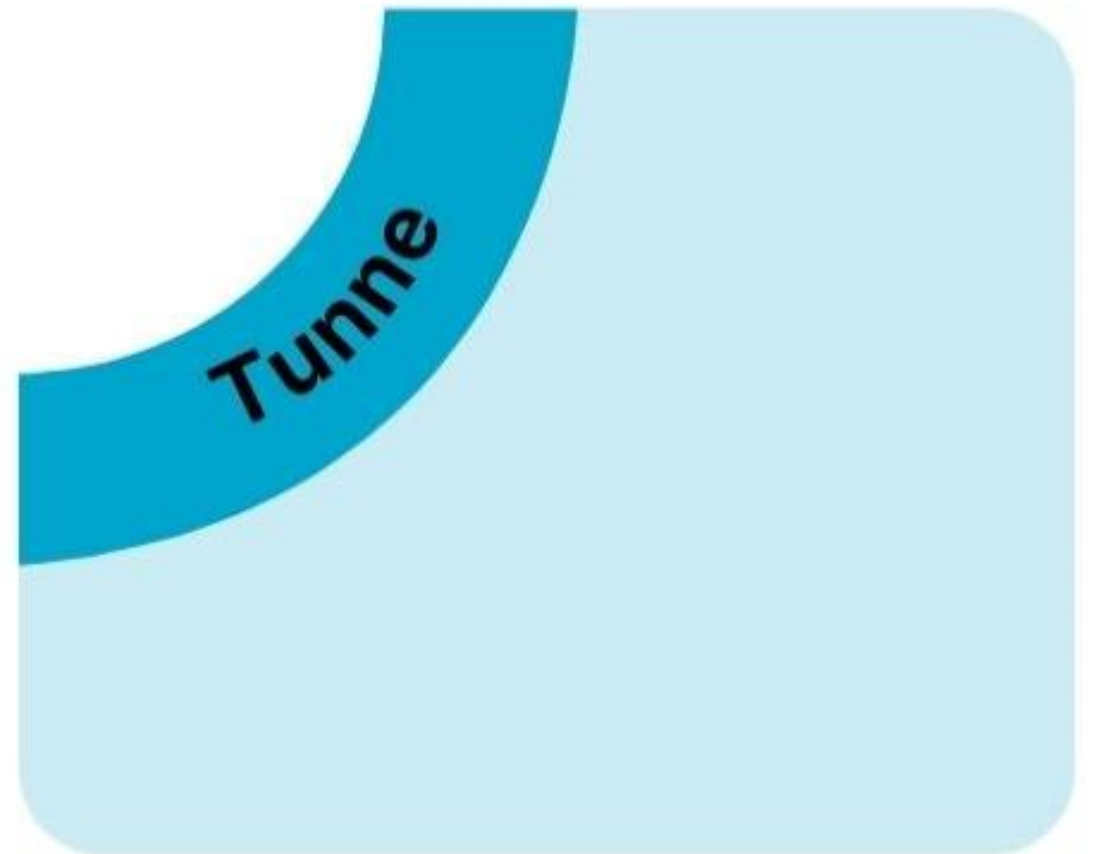


**Millaisia** omahoitoon liittyviä **taitoja** minulla on?

**Mitä taitoja** olisi hyvä harjoitella?

**Millaisia tunteita** omahoito tai  
munuaisterveys minussa herättää?

**Millaisia keinoja** minulla on käsitellä niitä?





**Miten suhtaudun omahoitoon tai lisäsairauksiin?**

**Miten suhtaudun munuaismuutosten mahdollisuuteen?**



**Suhtautuminen**

# Diabeteksen seuranta

[Diabeteksen seuranta -video](#)

Keskustelua:

- Millainen on oma tilanne/hoidon seuranta hoitoyksikössä?
- Tiedätkö mitä kokeita sinusta on otettu ja mitä koetulokset kertovat omasta tilanteestasi?
- Milloin kävit viimeksi vastaanotolla?

# Miten suojaan munuaisiani?

[Miten suojaan munuaisia -video](#)

Keskustelua:

- Mitä voin arjessa tehdä suojatakseni munuaisiani?

# Jaettava materiaali

- **Aikuisten diabeteksen hyvän hoidon avaimet – tämä tärkein**
- Diabetes ja suun hoito
- PDF-tulosteet liittyen videoihin: Diabeteksen seuranta ja Näin suojaan munuaisiani

# 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!





Lyhyt  
loppurentoutus

<https://www.youtube.com/watch?v=GulOM-YcyM8>



# Kiitos tästä kerrasta!

---

Seuraava tapaaminen pvm  
Teemana ???

