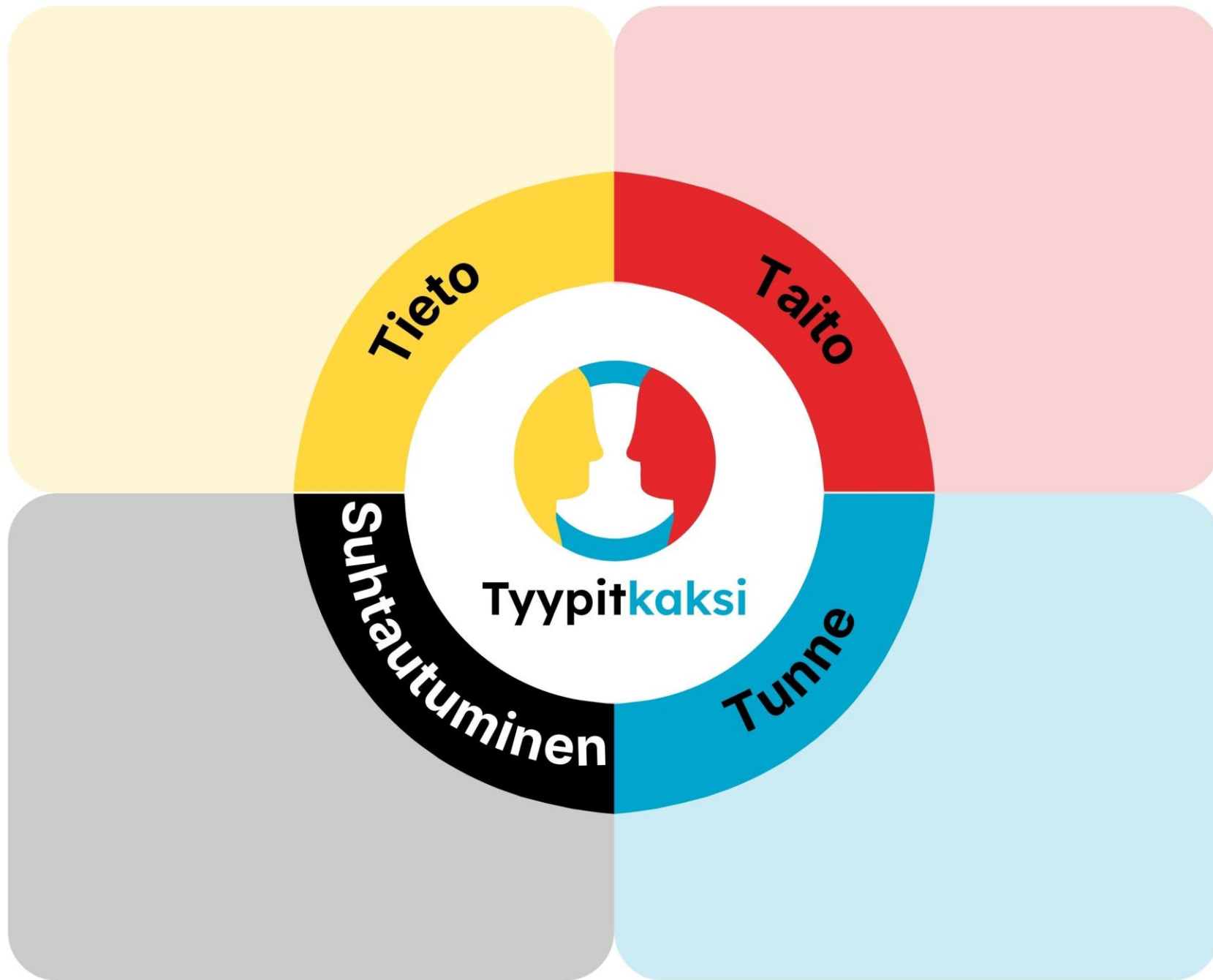


Mitä Tyypitkaksi- ryhmä on sinulle antanut?

Lainauksia ryhmäläisten kommenteista
Tyypitkaksi –vertaisryhmän lopuksi





Tieto

Taito

Tyypitkaksi

Tunne

Suhtautuminen

Mikä ryhmässä saatu tieto on ollut sinulle tärkeää, hyödyllistä tai merkityksellistä ? Kerro konkreettisia asioita.
Ravitsemus, uni ja lepo, lääkehoito ja liikunta



TIETO 1/2

1. Diabetes ja sairauden eteneminen

- Diabetes on etenevä sairaus
- Tietous, miten diabetes vaikuttaa esim. munuaisiin
- Diabeteksen yhteys maksan, haiman ja munuaisten hyvinvointiin/huonoon vointiin
- Tietoa munuaisten toiminnasta

2. Ravitsemus ja sen vaikutus

- Samalla aterialla on hyvä syödä hiilihydraattia, proteiinia, rasvaa ja kuitua
- Sokerin ja alkoholin sekä alkoholin sokereiden välttäminen
- Ravitsemuksen merkitys uneen
- Ravitsemusterapeutilta sai tietoa ruokavaliosta
- Fineli.fi: tietoa ravintosisällöistä

3. Luotettavat tiedonlähteet ja tutkimukset

- Laboratoriokokeiden tulkintaan apua
- Luennoitsijoilta luotettavaa, ajantasaista tietoa

TIETO 2/2

4. Uni ja liikunta

- Unirytmien merkitys ja oikea ajoitus
- Liikunnan merkitys
- Liikunnan tärkeys, vaikutus uneen

5. Henkinen hyvinvointi ja vertaistuki

- Henkisen hyvinvoinnin merkitys
- Mieli kunnossa - parempi elämä
- Info on ollut asiallista, ei mitään pelottelua
- Käsitelty asioita, ei vertailtu verensokereita

6. Lääkitys ja mittaukset

- Lääkityksen vaikutusmekanismit ja merkitys
- Kaikki lääkkeet eivät sovi kaikille
- Verenpaineen ja verensokerin säännöllinen mittaaminen on hyvin olennaista ja opittava ennakoimaan tulevaa, kuten hypot

Millaisia taitoja olet oppinut vertaisryhmässä ja miten ne näkyvät arjessasi?

Ravitsemus, uni ja lepo, lääkehoito, liikunta



TAITO 1/3

1. Ravitseminen ja ruokailutottumukset

- Oppinut katsomaan, mitä suuhunsa laittaa
- Ateriat kevyemmiksi (kasvikset osaksi ruokavaliota)
- Tee itse ruokasi, niin tiedät mitä syöt
- Terveellinen kevyt ruoka
- Seuraamaan tuoteselosteita
- Tekemään kauppalista harkiten

2. Säännöllisyys ja unirytm

- Säännöllistämään ruokarytmiä
- Säännöllistämään unirytmensä
- Menemään ajoissa nukkumaan
- Säännöllisyys

TAITO 2/3

3. Liikunta ja fyysinen hyvinvointi

- Liikkumaan säännöllisesti
- Liikunnan monipuolistuminen: asahi, kahvakuula
- Ikääntyminen, palautuminen, lepo

4. Henkinen hyvinvointi ja itsetunto

- Luottamaan itseensä
- Olemaan armollinen itselleen
- Hae hyvä harrastus
- Mielen hyvinvointi: ulkona ja metsässä liikkuminen, uudet virikkeet, opiskelu, ystävät, perhe
- Lukeminen, ristikot ym. aivojumppa
- Teatterit, näyttelyt ym. tapahtumat

TAITO 3/3

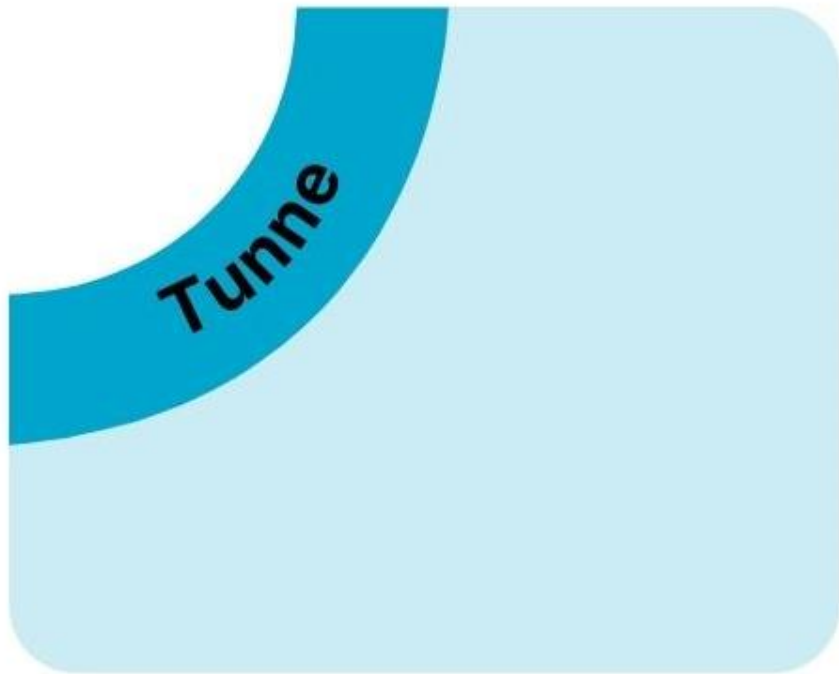
5. Sairauden ymmärtäminen ja hyväksyminen

- Ymmärtämään sairauden kokonaisvaltaisuuden
- Hyväksymään, että on diabeetikko.
- Kuuntelemaan toista tyyppin 2 diabeetikkoa.

6. Käytännön taidot ja omahoito

- Viemään teoriaa käytäntöön, esim. ravitsemussuosituksista.
- Verensokerimittaukset enemmän käyttöön.
- Verenpaineen mittaus säännölliseksi.
- Kolesterolitason laskenut.

Miten vertaisryhmä on auttanut sinua tunteiden käsittelyssä?



TUNNE 1/2

1. Tiedon ja ymmärryksen vaikutus tunteisiin

- Hyvä tietämys asioista lisää mielihyvää, jaksaa hoitaa itseä, kun mieli on parempi
- Tunne, että sairauden kulkuun voi vaikuttaa erittäin monella tavalla
- Toisaalta tieto lisää tuskaa, toisaalta opetellaan armeliaisuutta
- Realismi on lisääntynyt, mutta kauhu ei ole kasvanut
- Ymmärrän paremmin sairauttani, sopeudun elämään ”oikein”
- Kuinka tärkeää on hyväksyä D ja jatkaa elämää

2. Armollisuus ja positiivinen suhtautuminen

- Armollisuus, rento ote järkevällä tavalla
- Armollisuus itselle ja omille tavoitteille
- Auttanut ymmärtämään, että voi olla armollinen itselleen
- Voi elää hyvää elämää sairaudesta huolimatta
- Tunteet tulevat ja menevät, ei ole pysyvä tilanne

TUNNE 2/2

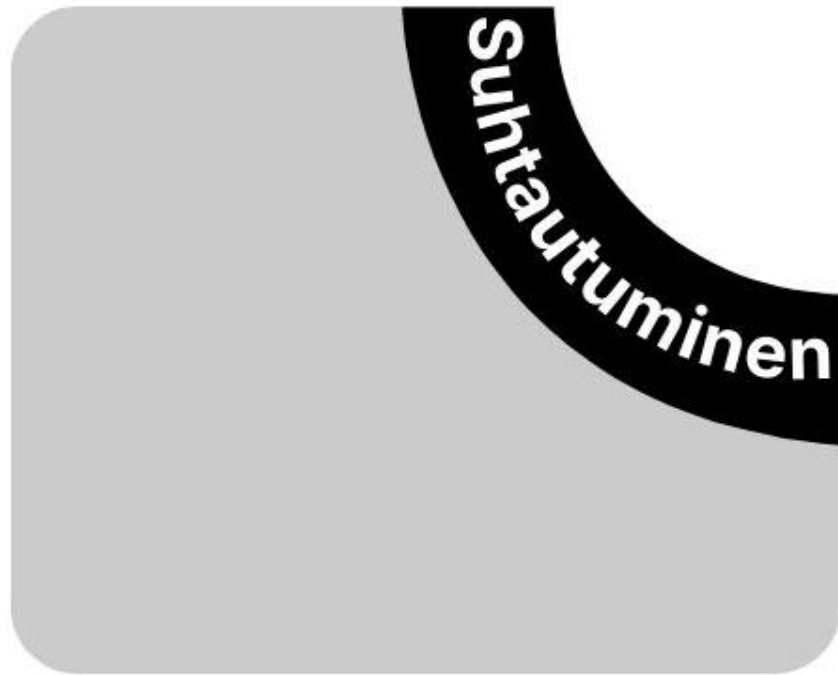
3. Vertaistuen merkitys

- Toisten ajatusten peilaaminen omiin ajatuksiin
- Ryhmässä on uskaltanut tuoda omia asioita esille, kun ei ole tuomioilmapiiriä
- Saanut jakaa diabetekseen liittyviä tunteita vertaisten kanssa, jotka ymmärtävät, mistä puhun
- Saanut purkaa pahaa oloa ja ketutusta. Diabetes on matkakumppani eikä poistu ja minua ymmärretään
- En ole ainut, joka sairastaa ja tuntee hoitoväsymystä
- Saanut jakaa tunteita vertaisten kautta

4. Hyvän mielen vaikutus hyvinvointiin

- Hyvä mieli auttaa fyysiseen jaksamiseen
- Ihanat tarjoilut ja vetäjät
- Luottamuksellinen, hyvä ilmapiiri on auttanut puhumaan sairaudesta avoimemmin

Miten suhtautumisesi on muuttunut diabetekseen ja omahoitoosi vertaisryhmän aikana?



SUHTAUTUMINEN 1/2

1. Tiedon ja ymmärryksen vaikutus suhtautumiseen

- Huoli ja ahdistus sairauden etenemisestä on helpottanut, kun on saanut tietoa, miten asiaan voi vaikuttaa
- Omatoiminen tiedonhaku ja kiinnostus → omahoitoon panostaminen lisääntynyt
- Diabetes 2 tunnustaminen sairaudeksi
- Sairaudesta tullut arkisempi

2. Omahoidon tehostaminen ja käytännön toimet

- Suhtaudun vakavammin sairauden hoitoon
- Omahoitoon on tullut RYHTIÄ
- Olemme ottaneet enemmän tosissamme, seuranta ja mittaukset
- Olen rohkaistunut pyytämään lisää mittausliuskoja ja saanut niitä
- Tarkkuus ja huolellisuus
- Jokainen pienikin muutos on parempi kuin ei muutosta ollenkaan
- Joka päivä pieniä asioita

SUHTAUTUMINEN 2/2

3. Vertaistuen ja tuen merkitys

- Vertaistuen hyöty ja välttämättömyys on selvinnyt
- Asiasta puhuminen

4. Mielen hyvinvointi ja asenteet

- Ei tarvitse olla täydellinen 100 % ajasta
- Oma armollisuus itsellesi
- Iloisten asioiden oivaltaminen
- Stressin vähentäminen
- Umpisolmu aukeamassa
- En ole korvaamaton!