




Tyypitkaksi

Hyvinvointikysely



Tyypitkaksi-hankkeen aikana (2022-2024) ryhmien osallistujat täyttivät ennen ryhmää ja ryhmän päätyttyä hyvinvointikyselyn. Kyselyn tarkoituksena oli saada tietoa ryhmän vaikutuksista osallistujien kokemana, peilaten niitä hankkeen tavoitteisiin. Ryhmäprosessi kesti noin kahdeksan kuukautta. Osallistujat arvioivat kyselyssä omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan sekä sairautensa omahoidon toteutumista. Vastausten määrästä (144), 77 on vastauksia alkukyselyyn ja 67 loppukyselyyn.

Hankkeen tavoitteet:

1

Osallistujat löytävät keinoja arkeensa hyvinvoinnin lisäämiseksi ja munuaisterveyden edistämiseksi

2

Osallistujien tiedollisen ja taidollisen pystyvyyden tunne ja usko omaan selviytymiseen vahvistuu

3

Osallistujat löytävät keinoja käsitellä omia tunteita ja asenteita arjessa

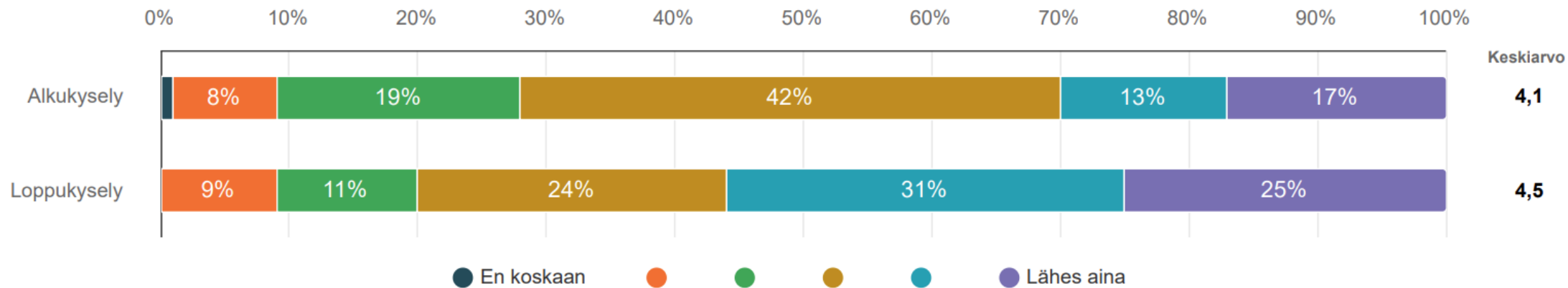
Tavoite 1: osallistujat löytävät keinoja arkeensa hyvinvoinnin lisäämiseksi ja munuaisterveyden edistämiseksi

Osallistujat tekivät elintapoihinsa munuaisterveyttä tukevia muutoksia:

- Kasvisten käyttö ruoanvalmistuksessa lisääntyi
- Runsaskuituisten viljavalmistusten käyttö lisääntyi
- Kasvisten käyttö ruoanvalmistuksessa monipuolisesti lisääntyi
- Pehmeiden rasvojen käyttö lisääntyi
- Suolan käyttö vähentyi ja suolan korvaaminen ruoanvalmistuksessa suolattomilla vaihtoehdoilla lisääntyi
- Makeannälkä ja napostelun tarve väheni
- Vaikutuksia uneen: unirytmiksi muuttui säännöllisemmäksi heillä, kenellä siinä oli eniten haasteita
- Ymmärrys unen merkityksestä hyvinvoinnille lisääntyi
- Osallistujat kokivat fyysisen kuntosensa paranevan

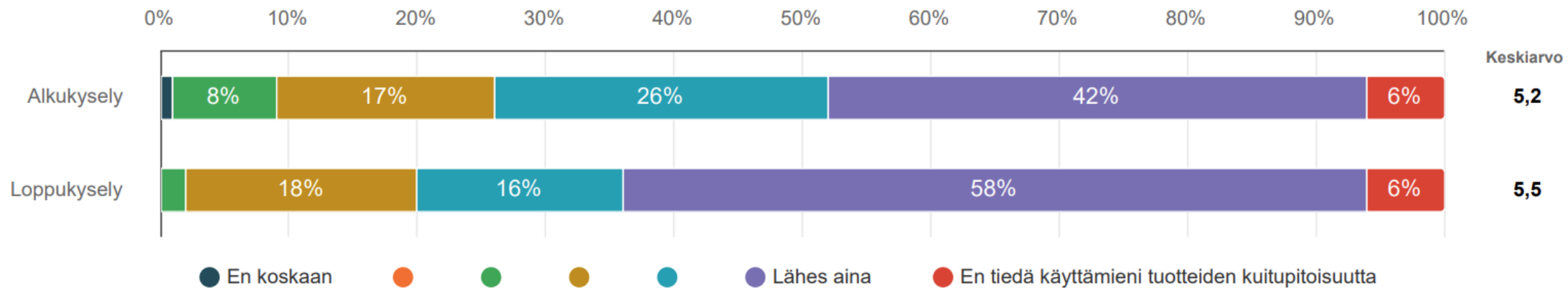
Käytän kasviksia ruuanvalmistuksessa monipuolisesti

Vastaajien määrä: 144



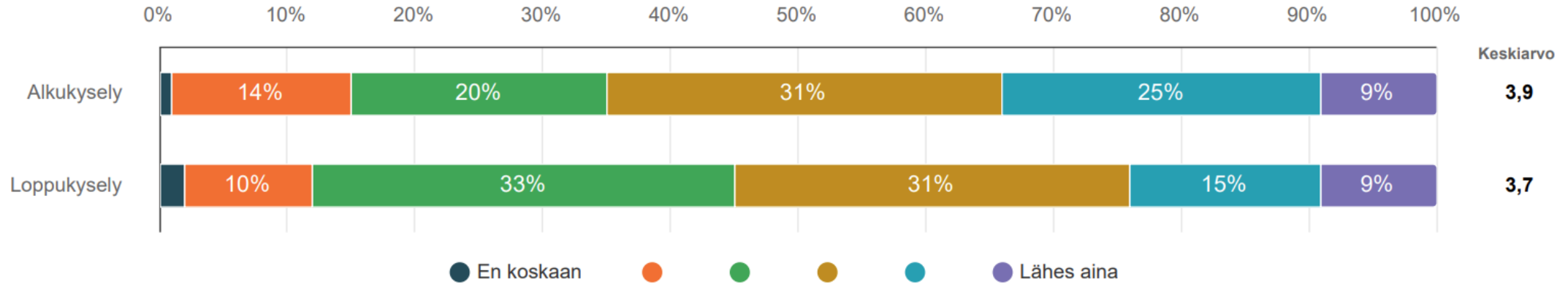
Valitsen runsaskuituisia (kuitua vähintään 6%) viljavalmisteita

Vastaajien määrä: 144



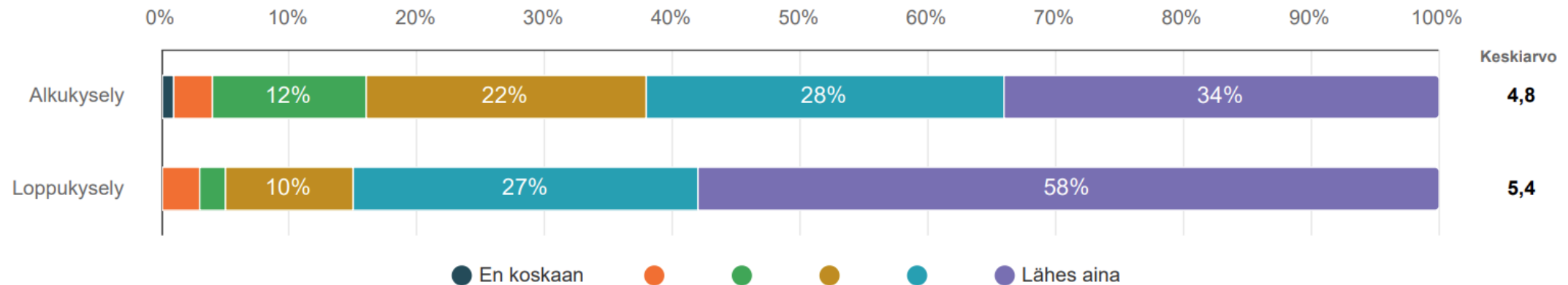
Koen makeannälkää tai napostelun tarvetta päivän aikana

Vastaajien määrä: 144



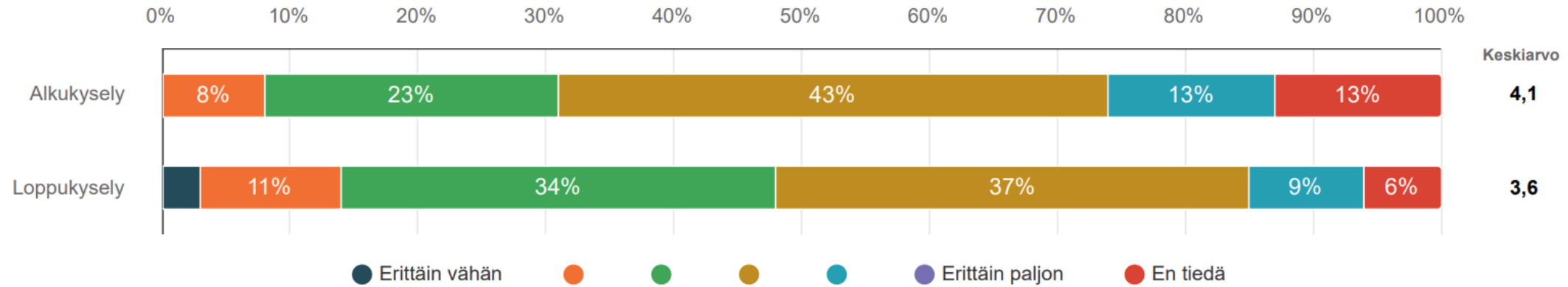
Käytän pehmeitä rasvoja (öljyt, pähkinät, kala)

Vastaajien määrä: 144



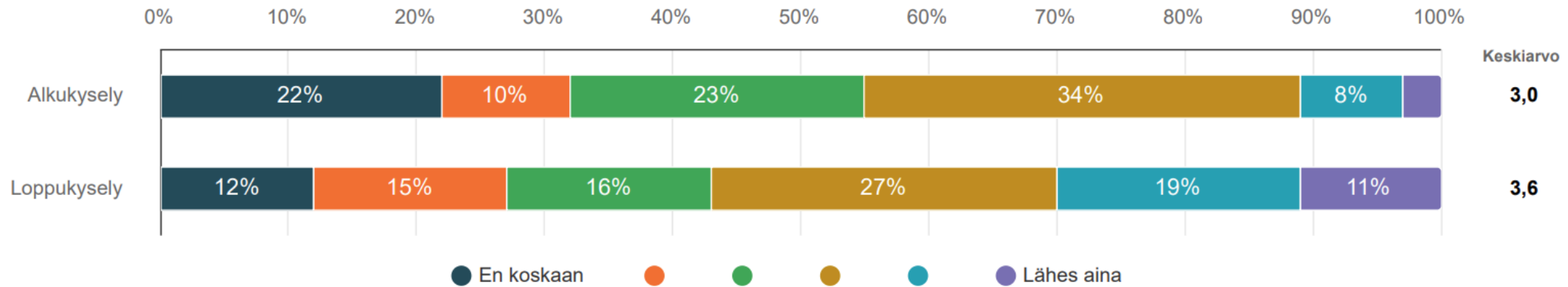
Saan suolaa päivän ruuista (Aikuisella suolan saantisuositus on enintään 5 grammaa eli vajaa 1 tl päivässä)

Vastaajien määrä: 144



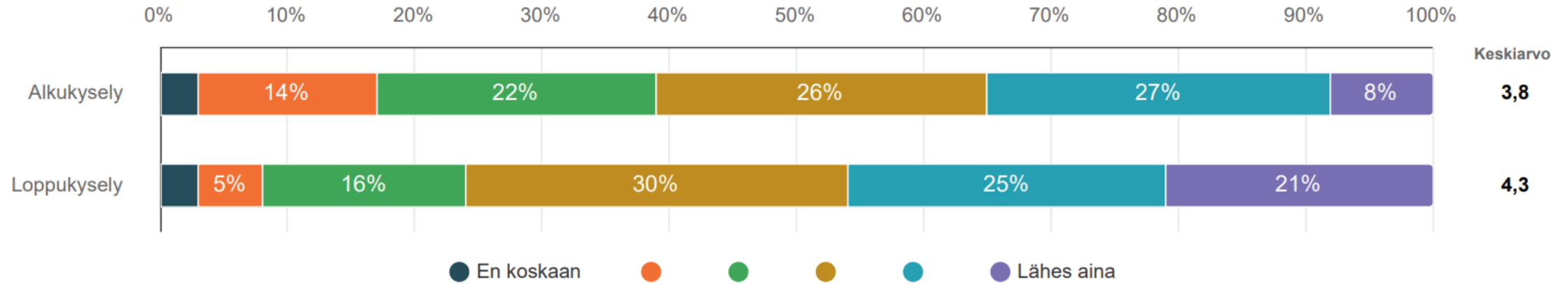
Korvaan suolaa ruuanvalmistuksessa suolattomilla vaihtoehtoilla

Vastaajien määrä: 144



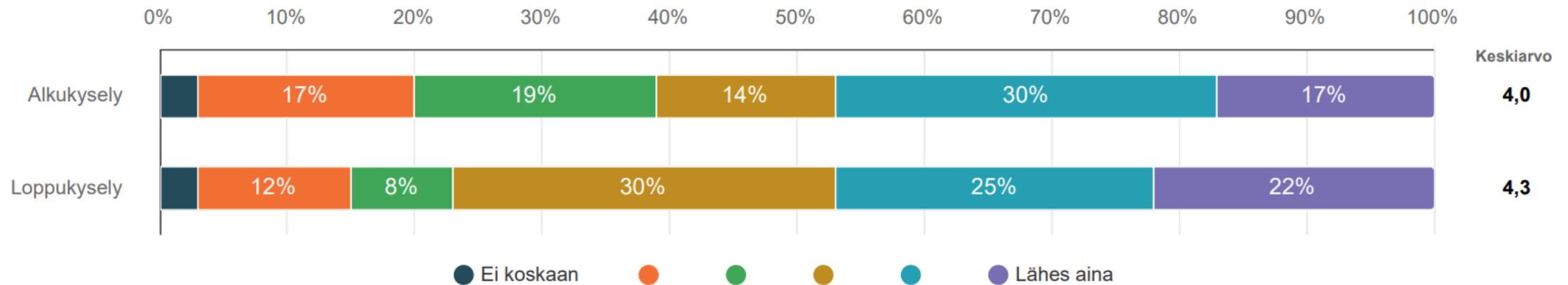
Herään virkeänä

Vastaajien määrä: 144



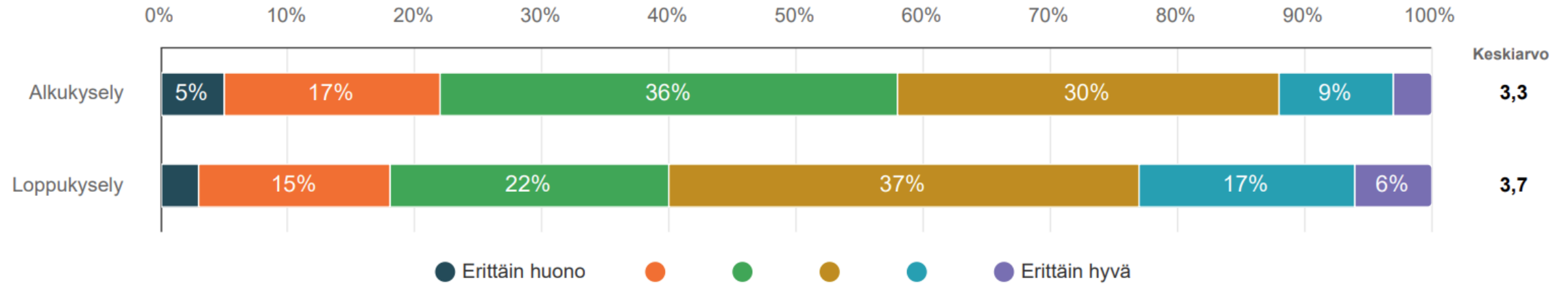
Unirytmini on säännöllinen

Vastaajien määrä: 144



Koen tämän hetkisen fyysisen kuntoni olevan

Vastaajien määrä: 144

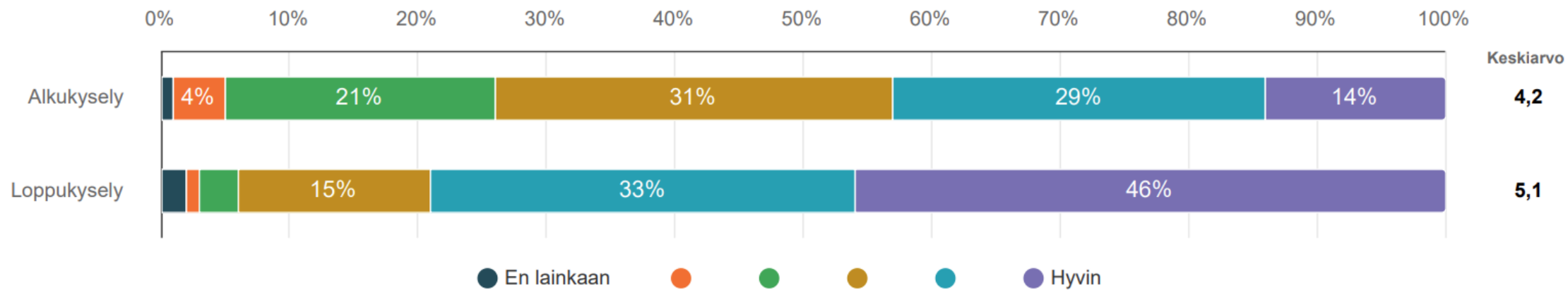


Tavoite 2: Osallistujien tiedollisen ja taidollisen pystyvyyden tunne ja usko omaan selviytymiseen vahvistuu

- Kokemus siitä, että on saanut tietoa ja ohjausta lisääntyi
- Tiedon soveltaminen käytäntöön ja omaseurannan hyödyntäminen lisääntyi
- Tietämys diabeteksen lääkehoidosta lisääntyi
- Tuki sairauden kanssa elämiseen lisääntyi
- Luottamus omiin kykyihin pitää huolta itsestä lisääntyi
- Tuki sairauden kanssa elämiseen lisääntyi
- Yhteistyö hoitotahon kanssa muuttui toimivammaksi

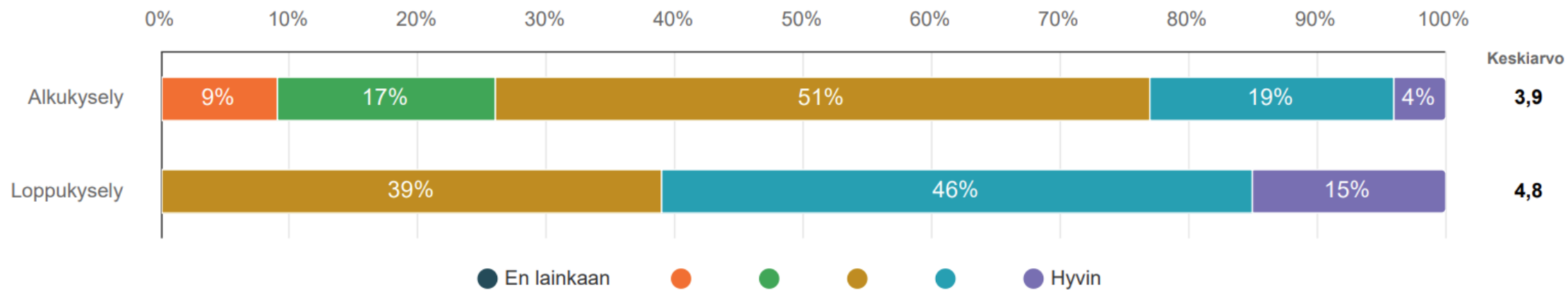
Olen saanut tietoa/ohjeita sairauteni omahoidosta

Vastaajien määrä: 144



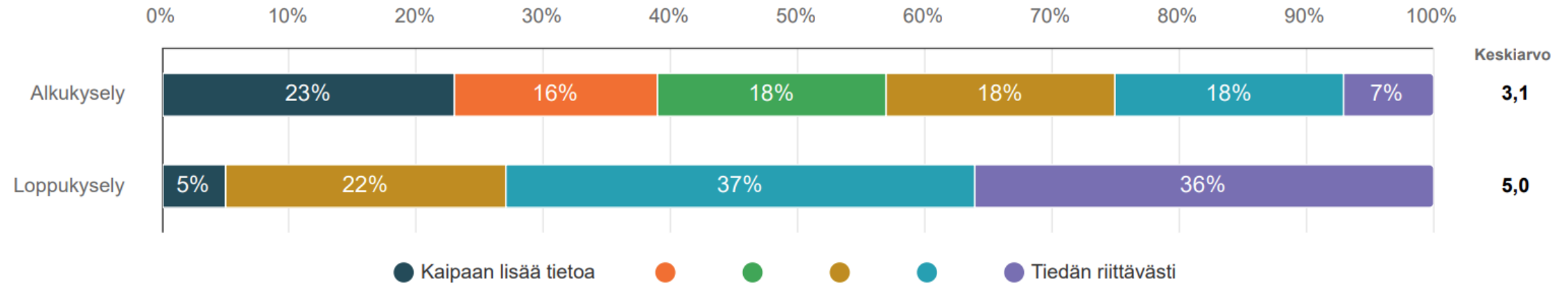
Sovellan sairauteeni saamiani tietoja/ohjeita omahoidossa

Vastaajien määrä: 144



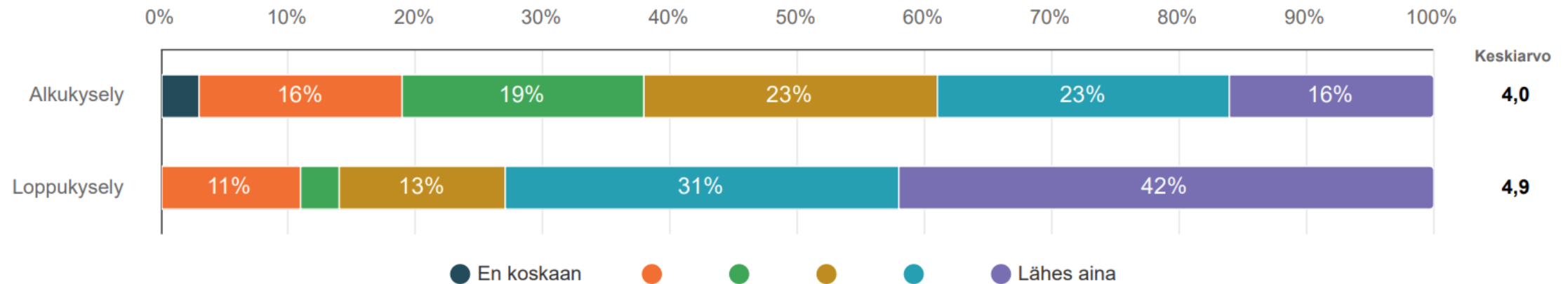
Tiedän miten verensokerilääkkeeni vaikuttavat elimistössäni

Vastaajien määrä: 144



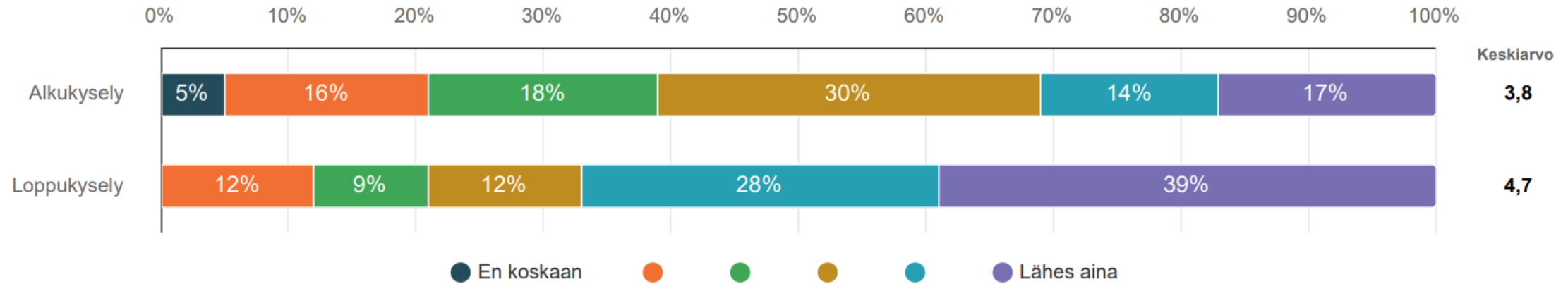
Hyödynnän verensokerimittauksen tuloksia omahoidossa

Vastaajien määrä: 144



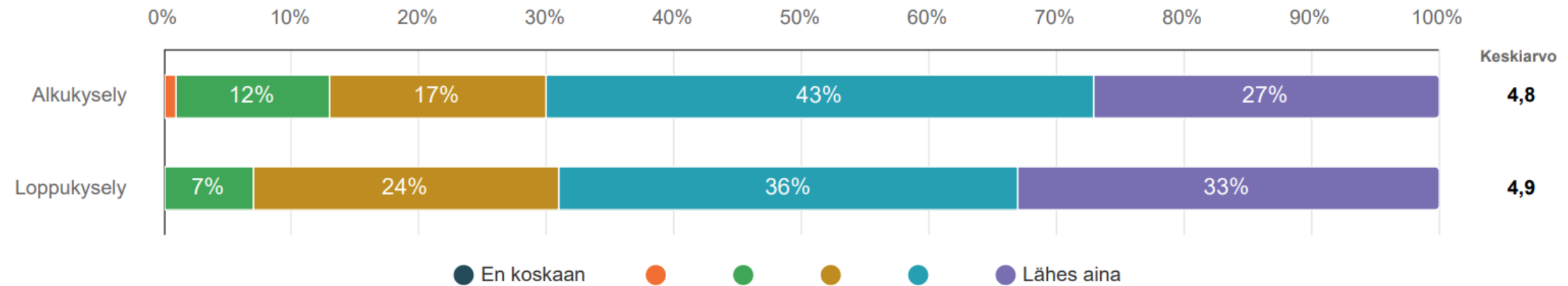
Hyödynnän verenpainemittauksen tuloksia omahoidossa

Vastaajien määrä: 144



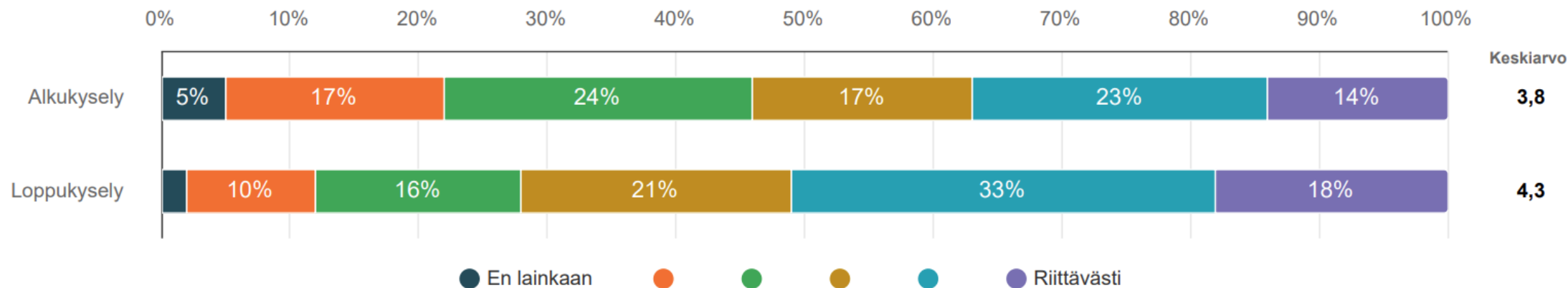
Luotan kykyihini pitää huolta itsestäni

Vastaajien määrä: 144



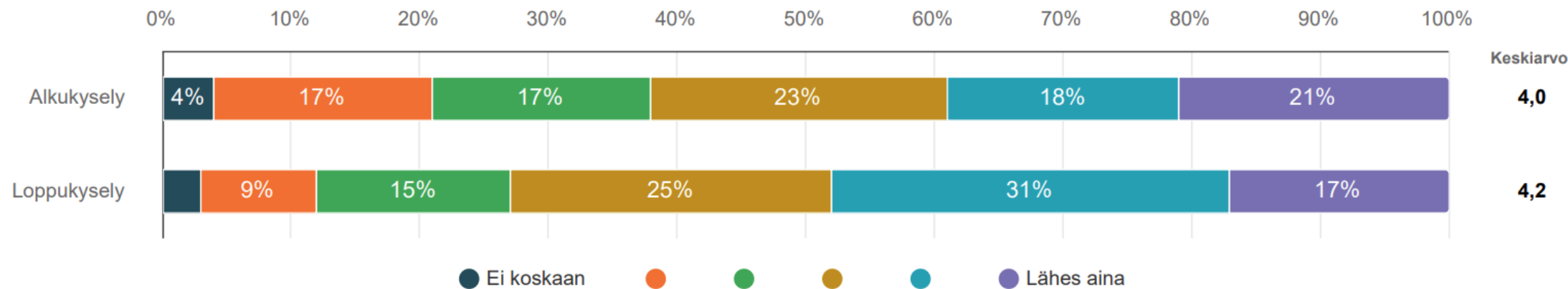
Saan tukea sairauden kanssa elämiseen

Vastaajien määrä: 144



Yhteistyö hoitotahon kanssa on toimivaa

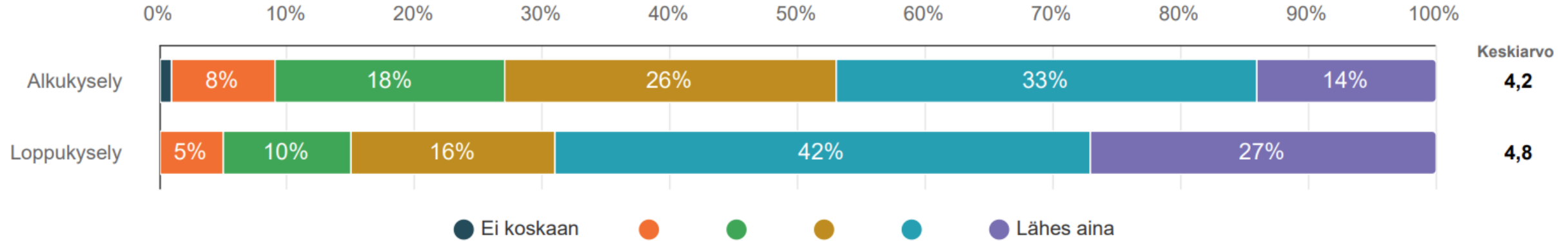
Vastaajien määrä: 144



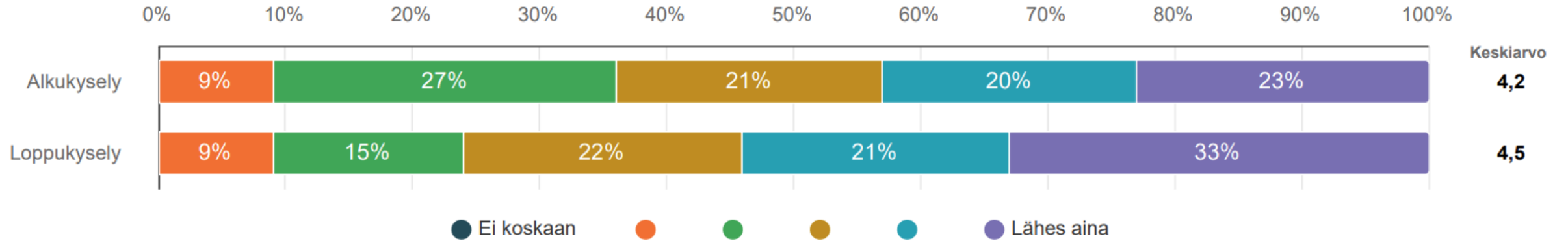
Tavoite 3: Osallistujat löytävät keinoja käsitellä omia tunteita ja asenteita arjessa

- Kyky käsitellä sairauden herättämiä tunteita lisääntyi
- Lempeämpi suhtautuminen itseen vahvistui
- Kokemus vertaistuen saamisesta lisääntyi

Osaan käsitellä sairauden herättämiä tunteita



Suhtaudun itseeni lempeästi



Koen saaneeni vertaistukea

Vastaajien määrä: 144

