



# VERTAISUUDESTA VAHVUUTTA

Vertaisohjaajan käsikirja



## Sisällysluettelo

---

<b>1.</b>	<b>ESIPUHE.....</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>VERTAISOHJAAJANA TOIMIMINEN.....</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>RYHMÄLÄISTEN KONTAKTOINTI ENNEN RYHMÄÄ .....</b>	<b>3</b>
<b>4.</b>	<b>YLEISTÄ RYHMÄSTÄ.....</b>	<b>4</b>
4.1	Ryhmän rakenteet .....	4
4.2	Esimerkki yhden ryhmäkerran kulusta .....	6
4.3	Keskustelua tukevat menetelmät .....	7
4.4	Välitehtävät .....	9
<b>5.</b>	<b>RYHMÄKERRAT 1 JA 2 .....</b>	<b>12</b>
5.1	1. kerta: Tervetuloa!.....	12
5.2	2. kerta: Tullaan tutuiksi .....	14
<b>6.</b>	<b>TEEMAT RYHMÄKERROILLE .....</b>	<b>18</b>
6.1	Munuaisterveyden tukeminen, 1. kerta.....	18
6.2	Munuaisterveyden tukeminen, 2. kerta.....	20
6.3	Uni ja lepo.....	22
6.4	Liikkuminen.....	26
6.5	Ravitseminen, 1. kerta .....	29
6.6	Ravitseminen, 2. kerta .....	31
6.7	Mielen hyvinvointi .....	35
<b>7.</b>	<b>RYHMÄN PÄÄTÖS.....</b>	<b>38</b>

# 1. ESIPUHE

---

Tervetuloa Tyypit**kaksi**-ryhmän vertaisohjaajan käsikirjan äärelle. Käsikirja on tarkoitettu sinulle, joka olet lähdössä ohjaamaan ryhmää. Käsikirjasta löydät kaiken tarvitsemasi tiedon. Lisätietoa ja materiaaleja löydät sähköisestä käsikirjasta osoitteessa [www.tyypitkaksi.fi](http://www.tyypitkaksi.fi)

Ensin saat opastusta ja ohjeita vertaisohjaajan matkalle: miten pitää huolta itsestäsi, millainen on roolisi suhteessa ryhmäläisiin ja millaista työnjakoa teidän on hyvä ohjaajaporukan kesken miettiä. Sen jälkeen on hyvä miettiä mitä asioita on hyvä tehdä ennen ryhmän varsinaista alkua. Ryhmän yleisiä reunaehtoja ja kulkusuuntia kuvataan tarkemmin kohdassa: yleistä ryhmästä. Sen jälkeen sukellat ryhmäprosessin tärkeäkin tärkeämpään vaiheeseen: ensimmäisiin ryhmäkertoihin. Niillä on keskeinen rooli ryhmän onnistumisessa ja ryhmäläisten sitoutumisessa.

Niiden jälkeen jokaisen ryhmän polku voi jatkua hieman erinäköisenä. Ryhmäkerroille 3–9 esitellään viisi teemaa, joiden äärelle ryhmä voi pysähtyä haluamallaan tavalla ja haluamassaan järjestyksessä. Käsikirjasta löydät paljon materiaaleja ja vinkkejä, kuinka teemalliset ryhmäkerrat voit rakentaa. Käsikirjan lopuksi on kuvattu, kuinka ryhmän yhteinen matka on hyvä saattaa päätökseen ja millaisten kysymysten ja pohdintojen äärelle istahtaa. Viimeisellä kerralla suunnataan katse myös tulevaan: millaista tukea on tarjolla ryhmän päätyttyä.

Käsikirjan lopussa on QR-koodilinkit kaikkiin Tyypit**kaksi** -videoihin. Paperisen käsikirjan tueksi voit tulostaa sähköisestä käsikirjasta diasarjan jokaisen tapaamiskerran tueksi. Tutustuminen ryhmämalliin on hyvä aloittaa katsomalla video ”Mikä on Tyypit**kaksi** -ryhmä?”

Antoisia hetkiä vertaisohjaajana. Lämmin kiitos, että olet päättänyt lähteä arvokkaalle ja antoisalle matkalle vapaaehtoisena!

Tämän QR-koodin takaa pääset katsomaan videon

**Mikä on Tyypit**kaksi**-ryhmä!**



## 2. VERTAISOHJAAJANA TOIMIMINEN

---

Hienoa, että olet kiinnostunut Tyypitkaksi-ryhmän vetämisestä. Vertaisohjaajana toimiminen on arvokasta ja tärkeää vapaaehtoistyötä ja sille on oma paikkansa kolmannen sektorin toiminnassa. Kiitos, että olet mukana.

Tyypitkaksi-ryhmän vertaisohjaajalta edellytetään itseltä tyypin 2 diabetesta. Se tuo sairauden lähemmäksi ja pystyt paremmin asettumaan ryhmäläisten asemaan. Tässä luvussa on kuvattu vertaisohjaajan roolia ja toimintaa sekä myös niitä rajoja, jotka on hyvä ottaa huomioon toimiessasi vertaisryhmän ohjaajana. **On tärkeää muistaa, että vertaisohjaajana sinä et ole ammattilainen eikä sinulta odoteta terveydenhuollon ammattilaisen osaamista. Riittää, että omalla kokemuksellasi luotsaat ryhmää eteenpäin.**

Vertaisohjaajan tehtävänä on yhdessä ryhmäläisten kanssa kulkea matkaa eteenpäin. **Vertaisohjaajana sinä huolehdi ryhmän käytännönjärjestelyistä, ryhmän ohjauksesta sekä siinä mahdollisesti eteen tulevista ongelmatilanteista.** Onneksi sinä et ole yksin vaan sinulla on työparina 1–2 vertaisohjaajaa. Yhdessä te muodostatte tiimin. Hyvä yhteistyö vertaisohjaajien kesken on toimivan ryhmän peruspilari. Se luo selkeyttä ryhmätilanteisiin, vahvistaa luottamusta ryhmäläisten kesken ja rakentaa hyvää ilmapiiriä ryhmässä. Yhteistyötä voi ja kannattaakin pyrkiä tietoisesti rakentamaan.

Lisätietoa vertaisohjaajien välisestä yhteistyöstä löytyy sähköisestä käsikirjasta.

Ennen varsinaisten ryhmien alkua teidän on syytä yhdessä toisten vertaisohjaajien kanssa käydä läpi työn- ja vastuunjakoa. Yhdessä te vastaatte ryhmän kokonaistoiminnasta, mutta on hyvä sopia tietyistä tehtävistä ja vastuualueista, joita kukin hoitaa. Tätä keskustelua on hyvä käydä myös esimerkiksi yhdistyksen väen tai muun taustatukenne kanssa.

Lisätietoa yhteistyöstä ja sovittavista asioista taustatuen kanssa löytyy sähköisestä käsikirjasta.

**Vertaisohjaajana sinä sitoudut pitkään prosessiin, joka vaatii varmasti aikaa myös varsinaisten ryhmäkertojen ulkopuolelta. Ryhmien suunnittelu ja niiden valmistelu sekä purku ottavat oman aikansa.** Tämän vuoksi on tärkeää huomioida myös oma jaksaminen ja omat voimavarat. Toivottavasti sinulla on oman näköisiä keinoja itsestä huolehtimiseen. Tärkeää on, että varaatte aikaa jokaisen ryhmäkerran jälkeen sen purkamiselle. Keskustelun apuna voitte käyttää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Mikä sujui hyvin?
- Jäikö joku asia mietityttämään?
- Minkälainen fiilis jäi tästä kerrasta?
- Olisiko seuraavalla kerralla hyvä tehdä joku asia toisin?

Yhdistyksen tukihenkilö on myös teidän tukenanne, samoin vertaisohjaajille järjestettävät tukiohjaukset.

Ryhmässä on monenlaisia jäseniä. Ei ole kovinkaan harvinaista, että joku ryhmäläisistä haastaa ohjaajia. Tähän on syytä varautua ja siinä on tärkeää miettiä omat rajat nimenomaan

vertaisohjaajana. Ne on hyvä käydä läpi ensimmäisellä ryhmäkerralla, mutta niihin on hyvä myös palata matkan varrella, mikäli tarvetta tulee. Edelleen on hyvä muistaa, että vertaisohjaajana et ole ammattilainen.

### 3. Ryhmäläisten kontaktointi ennen ryhmää

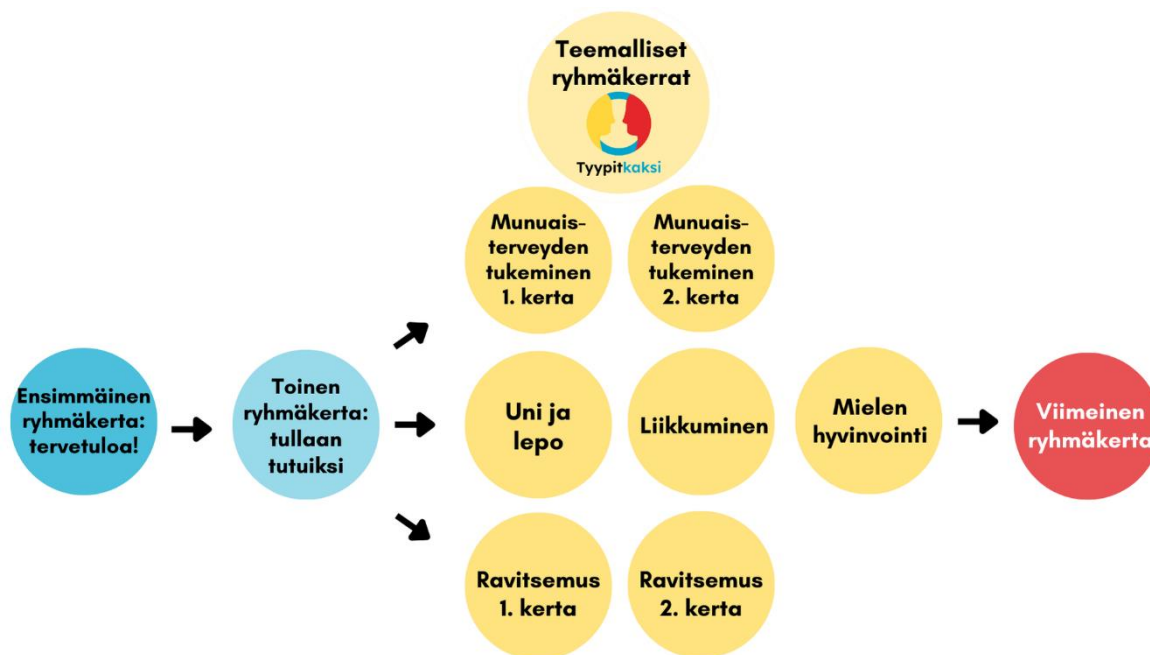
Kun ryhmäläiset on valittu, tieto valinnasta on hyvä lähettää heille esimerkiksi sähköpostilla. Sähköpostissa on hyvä mainita milloin heille soitetaan sekä milloin ja missä ensimmäinen ryhmäkerta on. Sähköpostissa kannustetaan osallistujaa olemaan yhteydessä omaan hoitoyksikköön. Tämä on tärkeää, jotta ryhmään osallistuminen ja hoidon seuranta tukevat toisiaan.

Ryhmäläisten sitoutumisen kannalta on tärkeää olla heihin vielä henkilökohtaisesti yhteydessä. Puhelinsoitto ennen ryhmän alkua auttaa vastaamaan epäselviin asioihin, selvittämään onko hakija kohderyhmään kuuluva ja mikä häntä motivoi osallistumaan ryhmään. Puheluun on hyvä varata aikaa n. 10–30 min per osallistuja. Voit käydä keskustelun esimerkiksi seuraavaa kaavaa hyödyntäen.

1. Kerro ryhmän tarkoituksesta.
2. Varmista, että hakijalla on tyypin 2 diabetes.
3. Hakijan on hyvä olla yhteydessä omaan hoitoyksikköön ja kertoa, että on aloittamassa tällaisessa ryhmässä. Elämäntapamuutosten myötä voi olla tarvetta tarkistaa esimerkiksi lääkityksiä.
4. Mikä motivoi hakemaan ryhmään? Millaisia odotuksia tai tavoitteita hänellä on ryhmään liittyen?
5. Ryhmä kestää 8 kuukautta ja tapaamisia on 10. Ensimmäisen tapaamisen ajankohta on hyvä kertoa, jos se on jo tiedossa.
6. Onko tiedossa jotain muutoksia arjessa tällä välillä, esim. matkoja tms.? Mikäli hakija ei pääse kahdelle ensimmäiselle kerralle, on syytä miettiä kannattaako osallistua ryhmään ollenkaan. Ensimmäiset kaksi kertaa ovat ryhmäytymisen kannalta keskeisimmät.
7. Varmista onko jokin jäänyt epäselväksi.

## 4. Yleistä ryhmästä

Ryhmäprosessi koostuu 10 tapaamisesta. Suurin osa tapaamisista on teemallisia ryhmäkertoja. Niiden järjestykseen ja sisältöön ryhmä pääsee itse vaikuttamaan. Alla kuvaus ryhmäprosessista ja seuraavaksi jokaiseen ryhmään ja ryhmäkertaan liittyvää tietoa.



### 4.1 Ryhmän rakenteet

**Tapaamisten tiheys** ja säännöllisyys voi vaihdella eri ryhmien kohdalla. Perusperiaate on, että ryhmä kestää 2,5 tuntia kerrallaan ja tapaamisia on noin 8 kuukauden aikana 10. Monet ryhmät ovat kokeneet parhaimmaksi sen, että alkuun ryhmä kokoontuu tiiviimmin ja sitten tapaamiset harvenevat. Toisinaan paremmaksi on koettu, että vertaisohjaajilla on ehdotus tapaamisajoista, joita sitten tarpeen mukaan muokataan. Myöskään siinä onko viikonpäivä aina sama vai vaihtuva ei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä. Te vertaisohjaajina voitte keskustella teille parhaasta ratkaisusta ja jatkaa keskustelua yhdessä ryhmäläisten kanssa.

**Tilankäyttöön** liittyen on hyvä varmistaa, että tila on varattu, miten kulku tilaan tapahtuu ja millaiset fasiliteetit siellä on. Ryhmäkerrat on hyvä olla pääasiassa samassa tilassa ja istumapaikat on hyvä asettaa tilassa niin, että kaikki näkevät toisensa.

Ohjaajien on hyvä olla valmistelemassa tilaa noin tunti ennen ryhmää. Kokemus on, että ryhmäläiset ovat hyvissä ajoin paikalla. Ennen ryhmäläisten saapumista on hyvä varmistaa, että

1. tekniikka toimii
2. tila on järjestelty
3. tarvittavat materiaalit ovat olemassa
4. kahvit ja välipalat on tarjolla
5. työnjako ja illan kulku on ohjaajien välillä selvä

**Tarjoilut** ovat keskeinen osa ryhmää. Ne keventävät tunnelmaa ja niiden aikana tutuus ryhmäläisten välillä lisääntyy. Suolaiset tarjottavat ja hedelmät ovat olleet pidettyjä välipaloja. On hyvä antaa esimerkkejä terveellisistä välipaloista, mutta toisinaan voi olla myös pullaa tai muuta herkkua. Tämä tekee näkyväksi hyvän tasapainon myös diabetesta sairastavan ravitsemuksessa. Tarjoiluiden hankintaan ja esille laittoon on hyvä varata aikaa ennen ryhmäläisten saapumista.

Ryhmässä tarvitaan erilaisia **materiaaleja**, jotka tulee hankkia ennen ryhmää. Esimerkiksi kansiot ryhmästä saatavalle materiaalille on koettu hyväksi. Sen lisäksi erilaisiin tehtäviin saattaa tarvita kartonkia, post- it -lappuja ja muita välineitä. Myös tarjottavat tulee hankkia ja mahdolliset järjestelyt esimerkiksi asiantuntijavierailuiden suhteen tulee tehdä.

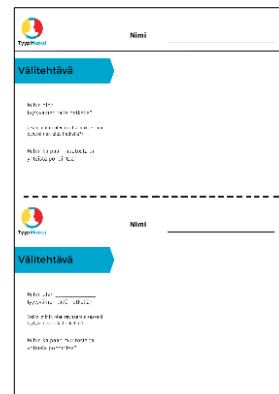
Ryhmän tehtäviin ja näytettäviin materiaaleihin voi olla mukava palata ryhmäkerran jälkeen. Ryhmäläisiä voi kannustaa ottamaan esimerkiksi kuvan yhteisistä tuotoksista. Asiantuntijoilta voi myös pyytää materiaalit paperisina jaettavaksi ryhmäläisille tai sähköpostilla välitettäväksi.

**Välitehtävien** tarkoitus on ohjata ryhmäläisen omaa prosessia. Välitehtävä auttaa jäsentämään edellisellä kerralla opittua ja linkittämään sitä omaan arkeen. Sen lisäksi välitehtävä orientoi ja virittää ryhmäläistä seuraavaan kertaan: millaisia ajatuksia herää etukäteen ja millaisia etukäteisodotuksia on. Yleisenä välitehtävänä toimii kaksi kysymystä, jotka pysyvät samana läpi ryhmän:

1. Mihin olen \_\_\_\_\_ tyytyväinen tällä hetkellä? (esim. mihin olen ravitsemuksessani tyytyväinen tällä hetkellä?)
2. Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Tulostettavan välitehtävän löydät sähköisestä käsikirjasta.

Muihin teemakertoihin liittyvistä välitehtävistä lisää luvussa 4.4 ja sähköisessä käsikirjassa.

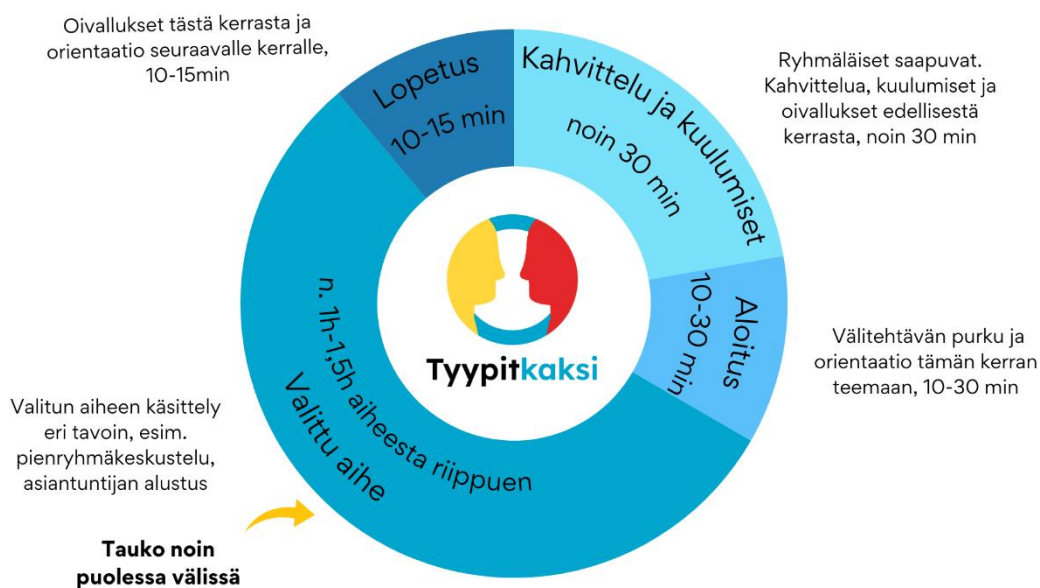


**Yhteydenpito** on väistämätöntä ryhmäkertojen välillä. On tärkeää, että ryhmäläisillä on mahdollisuus ilmoittaa, jos eivät pääse paikalle ja heitä on myös hyvä muistuttaa lähenevästä tapaamisesta tai muutoksista ryhmään liittyen. Voihan olla myös tilanne, että ryhmäkerta pitää perua, esimerkiksi sairaustapauksen vuoksi. Todella toimivaksi ja vuorovaikutteiseksi yhteydenpidon kanavaksi on koettu WhatsApp-ryhmä. Voitte ensin pohtia vertaisohjaajien kesken, mikä tapa olisi teille sopiva ja ehdottaa sitä sitten ryhmäläisille.

## 4.2 Esimerkki yhden ryhmäkerran kulusta

Ryhmäkertojen sisällöt voivat vaihdella paljonkin ryhmäkertojen välillä. Osa kerroista voi olla keskustelullisempia, osa asiantuntijapainotteisia ja osa toiminnallisempia. Tietyt elementit on kuitenkin hyvä pitää samoina jatkuvuuden ja ennakoitavuuden vuoksi.

Sähköisestä käsikirjasta löytyy PowerPoint-esitys jokaisen ryhmäkerran tueksi. Sama esitys löytyy myös pdf-versiona.





**Ryhmäkerran alkaessa** on tärkeää, että tila on valmis ja ryhmäläisille tulee tunne, että heitä on odotettu. Tärkeä on luoda rento ilmapiiri ja yhteinen tila. Jokainen tulee tapaamiseen omasta arjestaan ja edellisestä hetkestä, joten ohjaajan on tärkeää tuoda kaikki saman asian äärelle.

Ryhmä aloitetaan kahvitelulla ja kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa:

- Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana?
- Mistä olet antanut itsellesi kiitosta?

Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu siitä mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.

**Ryhmäkerran lopetukseen** on hyvä varata riittävästi aikaa. Kokemus on, että herkästi tulee kiire. Lopussa on hyvä alustaa välitehtävä, kerätä kyseessä olleesta kerrasta palaute ja jollakin tavalla sulkea tämä tapaamiskerta. Sulkemisen voi tehdä esimerkiksi lyhyellä hiljentymisellä tai mielikuvaharjoituksella.

Jokaisen kerran jälkeen palautteen voi kerätä esimerkiksi käymällä kierroksen: *mitä otat mukaasi tästä kerrasta?* tai hyödyntämällä hymynaama-asteikkoa (löytyy tulostettavaksi sähköisestä käsikirjasta) palautteen antamiseen. Esimerkiksi ryhmäprosessin puolivälissä on hyvä käydä syvempää keskustelua siitä, millaisia ajatuksia ryhmäläisillä on ryhmän kulusta ja onko jotain mitä he haluaisivat muuttaa.

## 4.3 Keskustelua tukevat menetelmät

Tyypit**kaksi**-hankkeen aikana kehitettiin menetelmiä, joiden avulla vertaisohjaajan on helppoa lähteä käsittelemään tyyppin 2 diabetesta sairastavan hyvinvoinnin osa-alueita. Koska kyseessä on vertaisryhmä, ryhmän ytimessä on keskustelu ja vertaiskokemusten jakaminen. Nelikenttätyöskentelyn ja keskustelukorttien avulla lähes aihetta kuin aihetta voi lähteä käsittelemään neutraalisti ja kaikkien kokemuksia kunnioittaen.

### Tieto-taito-tunne-suhtautuminen-nelikenttä

**Tieto-taito-tunne-suhtautuminen** nelikenttää voidaan hyödyntää tarpeen mukaan kaikissa ryhmätapaamisissa. Löydät tapaamiskertojen yhteydestä lisää vinkkejä nelikentän hyödyntämiseen.

Löydät ohjevideon nelikentän käyttöön sähköisestä käsikirjasta tai voit katsoa sen QR-koodin takaa.



## Tyypitkaksi -keskustelukortit

Keskustelukortit on kehitetty hankkeen aikana ryhmän tarpeisiin. Niitä voi käyttää monin tavoin, kaikissa käsiteltävissä teemoissa. Voi käyttää koko pakkaa tai valita ainoastaan muutamia kortteja.

Kortteja voi käyttää joko **aiheeseen virittymisessä**: mitä ajatuksia tai tunteita käsiteltävä teema sinussa herättää? tai **ryhmätapaamisen yhteenvedossa**: miltä sinusta tuntui keskustella käsiteltävästä teemasta? Kuvan jälkeen on esimerkkejä ja apukysymyksiä, miten voit myös hyödyntää keskustelukortteja.

Kortit voit ladata ja tulostaa sähköisestä käsikirjasta.



## Ravitsemus

- Kun ajattelet sanaa ruoka tai syöminen, mitä ajatuksia tai tunteita se sinussa herättää?
- Mitä ajatuksia ja tunteita diabeetikon ravitsemus munuaisterveys huomioiden sinussa herättää?

## Mielen hyvinvointi

- Kun hetken kuulostelet itseäsi, miltä sinusta tuntuu juuri tänään?
- Kun ajattelet sanaa henkinen hyvinvointi, millaisia ajatuksia se sinussa herättää?

## Munuaisterveyden tukeminen

- Millaisia ajatuksia ja tunteita sanat diabetes ja munuaismuutokset sinussa herättää?
- Millaisia ajatuksia ja tunteita hoitopaikassa tapahtuva seuranta sinussa herättää?

## Uni ja lepo

- Mitä uni ja lepo sinulle merkitsevät?
- Millaisia ajatuksia ja tunteita uni ja lepo sinussa herättää?

## Liikkuminen

- Mitä liikkuminen sinulle merkitsee?
- Kun ajattelet sanaa liikkuminen, millaisia ajatuksia tai tunteita se sinussa herättää?

## Muita toiminnallisia menetelmiä

Erilaisia toiminnallisia menetelmiä kannattaa hyödyntää ryhmän toiminnassa tarpeen mukaan. Erilaisille vertaisohjaajille ja ryhmille sopii erilaiset tavat toimia. Perinteiset post-it-laput, kynät, tussit ja fläppipaperit ovat toimivia välineitä.

Pienryhmiin jakamista kannattaa hyödyntää ryhmätapaamisissa. Ryhmäjaon voi tehdä vaikka arpomalla eriväristen lappujen avulla tai järjestäytyä jonoon esimerkiksi pikkurillin pituuden mukaan ja tehdä sitten jaon kahteen tai kolmeen.

Oppimiskahvila on hyvä menetelmä, kun halutaan erilaisia näkemyksiä samasta asiasta. Vertaisohjaajat ovat miettineet valmiiksi kysymykset ja kirjanneet ne esimerkiksi fläppipapereille. Paperit on sijoitettu eri puolille tilaa. Ryhmäläiset kiertävät yksin tai pienryhmissä paperilta toiselle ja kirjaavat omat kommenttinsa. Lopuksi käydään yhdessä yhteenvetokeskustelua.

## 4.4 Välitehtävät

Tapaamiskertojen väliselle ajalle ryhmäläisille jaetaan **välitehtävä**. Se voi olla aina sama tai vaihdella. Osa välitehtävistä on kohdennettu suoraan tiettyyn teemaan.

Välitehtävää annettaessa on hyvä kuvata, mikä on välitehtävän tarkoitus. Välitehtävän tarkoitus on orientoida seuraavaan aihepiiriin tai tapaamiskertaan. Ryhmäkerran aloittamista helpottaa, kun kaikki ovat hieman pohtineet aiheita etukäteen.

Yleinen välitehtävä tulostettavaksi löytyy sähköisestä käsikirjasta.

- Ennen **toista tapaamiskertaa** tehtävä *Arjen taito -itsearviointi* löytyy sähköisestä käsikirjasta
- **Toisen tapaamiskerran jälkeen** annettava välitehtävä *Vuorokausirytm*i löytyy sähköisestä käsikirjasta
- Ennen **liikkumiskertaa** annettava välitehtävä *Oma liikkumiseni* löytyy sähköisestä käsikirjasta
- Ennen **mielen hyvinvointia** annettava välitehtävä *Voimavaratimantti* löytyy sähköisestä käsikirjasta
- Ennen **ensimmäistä ravitsemuskertaa** annettava välitehtävä *Vuorokausirytm*i löytyy sähköisestä käsikirjasta
- Ennen **ensimmäistä ravitsemuskertaa** pohdittavaksi *kysymykset*: Mihin olen ravitsemuksessani tyytyväinen tällä hetkellä? Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?
- Ennen **toista ravitsemuskertaa** annettava välitehtävä *Ruokabingo* löytyy sähköisestä käsikirjasta
- Ennen **munuaisterveyden tukeminen 1** kertaa pohdittavaksi *kysymykset*: Mihin olen omahoidossani tyytyväinen tällä hetkellä? Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?
- Ennen **munuaisterveyden tukeminen 2** kertaa pohdittavaksi *kysymykset*: Miten diabetekseni hoito ja seuranta toteutuu terveydenhuollossa tällä hetkellä? ja Mikä toimii ja mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?"
- Ennen **uni ja lepo**– kertaa pohdittavaksi *kysymykset*: Mihin olen unessa ja levossa tyytyväinen tällä hetkellä? ja Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?
- Ennen **viimeistä tapaamiskertaa** pyytäkää ryhmäläisiä miettimään etukäteen seuraavia *kysymyksiä*: Pohdi kulkemaasi matkaa Tyypit**kaksi**-ryhmässä. Mitä ryhmä on sinulle antanut, mitä olet jäänyt kaipaamaan?

Tauolle tai ryhmäläisten iloksi muinakin aikoina voi välitehtäväksi jakaa teemallisen bingopohjan. Tulostettavat bingopohjat löytyvät sähköisestä käsikirjasta.

- Ruokabingo
- Liikkumisbingo
- Uni ja lepo -bingo
- Hyvinvointibingo



## 5. Ryhmäkerrat 1 ja 2

Ensimmäisen ryhmäkerran tärkein tavoite on tutustua ja innostua toimimaan yhdessä. Ohjelmaa varten on hyvä miettiä runko, mutta siitä on hyvä olla valmis joustamaan. Ryhmän aloitukseen on hyvä käyttää kaksi ryhmäkertaa ennen varsinaisiin teemakertoihin siirtymistä.

**On tärkeää pitää huoli, että jokaiselle ryhmäläiselle tulee olo, että heille on tilaa, heidän mielipiteillään on väliä ja vuorovaikutukselle on riittävästi tilaa.**

### 5.1 1. kerta: Tervetuloa!

**Tavoitteena on turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin luominen, jotta tutustuminen ja ryhmäytyminen voi käynnistyä.**



#### Vertaisohjaajien ja yhdistyksen esittely

Esitellä lyhyesti itsenne ja kertokaa, miksi olette intoutuneet lähtemään vertaisohjaajiksi. Yhdistyksestä voi tulla joku kertomaan yhdistyksen toiminnasta.

#### Ryhmäläiset esittäytyvät

Kaikkien on hyvä tehdä vaikka kartongista nimikyltit ensimmäisiä ryhmäkertoja ajatellen. Oman nimen lisäksi voi kertoa mistä päin tulee, millä fiiliksellä ja ehkä joku kevyt fakta.

## Pienryhmähaastattelu

Jakautukaa pienryhmiin (3–4 henkilöä/ryhmä). Antakaa pienryhmälle yksi kysymys kerrallaan keskusteltavaksi. Tästä tehtävästä voi käydä lyhyen yhteisen kierroksen, niin että halukkaat voivat kertoa millainen fiilis tuli tehtävän tekemisestä ja onko jotain mitä haluaa jakaa koko ryhmälle.

Kysymykset:

1. Mitä näet keittiön ikkunasta?
2. Mikä on mielipuuhaasi?
3. Mikä sai sinut innostumaan tulemaan mukaan ryhmään?

## Pelisääntöjen rakentaminen

Pelisääntöjen rakentaminen on todella tärkeä vaihe ryhmän muodostuksessa ja turvallisen ilmapiirin luomisessa. Keskustelkaa pienryhmissä: millaisia pelisääntöjä tarvitaan, että kaikilla olisi täällä kiva ja turvallista olla? Pienryhmätyöskentelyn lopuksi kootkaa yhteiset ohjeistukset, miten toimitte jatkossa. Esimerkkitaulu on olemassa, mutta ryhmän pelisääntöjen on tärkeää olla ryhmän itsensä luomat.

Esimerkkejä pelisäännöistä löytyy sähköisestä käsikirjasta.

## Ryhmän käytännöt

Ryhmän **rakenne ja kulku** on hyvä käydä yhdessä läpi. Sen yhteydessä esitellään teemat, joiden äärelle myöhemmässä vaiheessa sukellatte. Sähköisestä käsikirjasta löytyvä video ”Mikä on Tyypit**kaksi**-ryhmä?” antaa hyvän pohjan keskusteluun ryhmän käytännöistä.

Vertaisohjaajien on hyvä suunnitella ryhmän aikataulutusta etukäteen. Jos ryhmän **aikataulut** ovat etukäteen selvillä, ne on helppo näyttää ryhmässä ja käydä keskustelua, tarvitseeko niihin tehdä muutoksia. Ainakin seuraavan tapaamisen ajankohdan tulisi olla jokaisen ryhmäläisen tiedossa.

**Yhteydenpitokanava** ryhmäkertojen välillä on myös hyvä sopia (WhatsApp, sähköposti, tekstari, Facebook tms.)

## Ryhmän lopetus

Ryhmän lopetuksessa on tärkeää muistaa kolme asiaa:

- tunnelmat tästä kerrasta
- välitehtävä ja orientaatio seuraavaan tapaamiseen
- rauhallinen lopetus

On hyvä käydä kierros, jossa jokainen kertoo, millainen tunnelma on nyt ryhmän jälkeen? Oliko tapaaminen odotusten mukainen? Tässä voi vaikka hyödyntää kouluarvosanaa tai muuta asteikkoa siitä millaisella fiiliksellä suuntaa kotiin.

**Välitehtävää** annettaessa on hyvä kuvata, mikä on välitehtävän tarkoitus. Välitehtävän tarkoitus on orientoida seuraavaan aihepiiriin tai tapaamiskertaan. Ryhmäkerran aloittamista helpottaa, kun kaikki ovat hieman pohtineet käsiteltävää aihetta etukäteen.

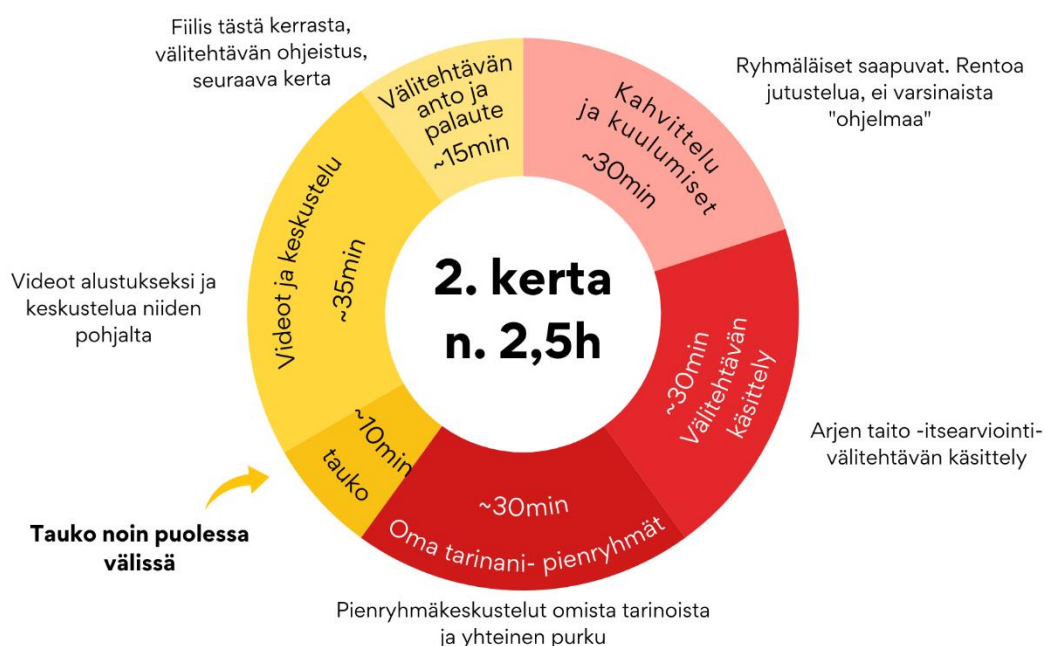
Ensimmäinen välitehtävä on **Arjen taito -itsearviointi**: mitä hyvinvoinnin eri osa-alueille kuuluu tällä hetkellä?

Arjen taito -itsearviointilomake löytyy sähköisestä käsikirjasta.

Lopuksi on hyvä muistuttaa seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja aiheesta. Ja sen lisäksi ottaa käyttöön jokin keino tapaamisen lopetukseen, hiljentymisen, kysymys tms.

## 5.2 2. kerta: Tullaan tutuiksi

**Tutustuminen ja ryhmäytyminen jatkuvat omien tarinoiden kautta. Tavoitteena on selkiyttää, mistä ryhmässä on kyse diabetes ja munuaiset -näkökulmasta sekä sopia, mistä teemasta lähdetään liikkeelle.**





## **Kahvittelu, kuulumiset ja paluu edelliseen kertaan**

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa mitä itselle kuuluu. Voitte kysyä esimerkiksi:

- Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana tai
- Mistä olet antanut itsellesi kiitosta?

Kysymysten tarkoituksena on auttaa ryhmäläisiä huomaamaan mitä hyvää arjessa on tapahtunut ja antamaan itselleen kiitosta tehdystä hyvästä. Voitte myös keksiä omia, teidän ryhmälänne sopivia tarkentavia kysymyksiä.

Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu siitä mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.

## **Välitehtävän purku: mitä eri osa-alueille kuuluu?**

Tässä kohdassa käydään läpi, onko välitehtävä tehty ja millaisia hymynaamoja saitte asteikoille. Voitte käydä jokaisen teeman yksitellen läpi ja kerätä taulukkoon, millaisen hymynaaman kukin osallistuja on antanut kullekin osa-alueelle (taulukko löytyy tulostettavaksi sähköisestä käsikirjasta). Tämän pohjalta selkiytyy, mikä osa-alue kaippaa eniten muutosta ja mistä olisi hyvä lähteä liikkeelle.

Voitte tässä yhteydessä käydä yleistä keskustelua, onko toiveita työskentelytapoihin liittyen? Kokeeko osallistujat olevansa enemmän toiminnallisten kuin keskustelullisten kertojen ystäviä? Olisiko jokin teema, johon ehdottomasti kaivataan jotain tiettyä tilaa tai asiantuntijaa?

Tämän jälkeen voitte sopia teemat seuraaville kerroille kiinnostuksen ja tarpeen mukaan.

## **Oma tarinani**

Keskustellaan pienryhmissä (3–4 hlöä/ryhmä) otsikolla: ”Oma tarinani”. Jokainen saa kuvata omaa tarinaansa ja kertoa itsestään sen minkä haluaa. Pienryhmäkesustelun jälkeen käydään yhteinen purku: mitä muuta yhteistä löytyi kuin tyyppin 2 diabetes? Ohjeistuksessa on tärkeää pitää huoli, että kaikilla on selvää, kuinka kauan on aikaa per henkilö.

## **Miksi diabetesta kannattaa hoitaa?**

Diabetes on yksilöllinen sairaus ja sen hoidossa voi jokaisella olla hyvin yksilölliset tavat. Ei ole yhtä oikeaa tapaa hoitaa diabetesta hyvin, eikä yhdellä toimiva tapa toimi välttämättä kaikilla. Katsokaa ensin sähköisestä käsikirjasta löytyvä lyhyt video ”Mistä diabeteksessa on kyse ja miten sitä hoidetaan?” ja pohtikaa pienissä porukoissa tai yhteisesti, mitä ajatuksia video herätti.

Tässä yhteydessä on hyvä mainita, että tapaamisen jälkeen osallistujat saavat turvallisten tietolähteiden vinkit sopimallanne viestintätavalla itselleen. Niiden avulla voi itsenäisesti lisätä ymmärrystään diabeteksen hoidosta. Tiedonlähteet löydät sähköisestä käsikirjasta.

Sähköisestä käsikirjasta löytyy kaksi videota tähän teemaan.

### **Mistä diabeteksessä on kyse ja miten sitä hoidetaan-** video:

Kysymyksiä keskustelun tueksi videon katsomisen jälkeen:

- Onko sinun suvussasi tyypin 2 diabetesta?
- Hoidon tavoitteena on verisuonten terveyden vaaliminen. Mitä ajatuksia tämä herättää?
- Miten koet itse voivasi vaikuttaa (elintavat ja lääkkeet)?

### **Diabetes ja munuaiset-** video:

Videon katselun jälkeen käykää keskustelua sen herättämistä ajatuksista.

### **Ryhmän lopetus**

Ryhmän lopetuksessa on tärkeää muistaa kolme asiaa:

- tunnelmat tästä kerrasta
- välitehtävä ja orientaatio seuraavaan tapaamiseen
- rauhallinen lopetus

On hyvä käydä kierros, jossa jokainen kertoo, mitä otat tästä kerrasta mukaasi?

Antakaa ryhmäläisille seuraavan kerran välitehtävä. Eri teemoihin liittyvät välitehtävät ja yleinen välitehtävä löytyvät sivulta 9 paperikäsikirjasta ja tulostettaviksi sähköisestä käsikirjasta. Välitehtävä on hyvä jakaa paperisena ryhmäläisille.

Lopuksi on hyvä muistuttaa seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja aiheesta. Ja sen lisäksi lopettaa tapaaminen valitsemallanne tavalla.



## 6. Teemat ryhmäkerroille

Tutustumisen ja ryhmäytymisen jälkeen ryhmän matka jatkuu kohti teemallisia ryhmäkertoja. Teemojen käsittelyjärjestykseen ja käsittelytapaan kannustamme osallistamaan mahdollisimman paljon ryhmäläisiä! Näin ryhmäläiset saavat juuri heitä palvelevia työskentelytapoja ja todennäköisesti he sitoutuvat paremmin ryhmään ja sen työskentelyyn.



### 6.1 Munuaisterveyden tukeminen, 1. kerta

**Ryhmäkerran tavoitteena on aktivoida osallistujia oman diabeteksensa hoidon ja seurannan suhteen.**

Miten hyödynnän omaseurantaa ja mitä hoitoyksikössä seurataan?

Ovatko seurantakokeet toteutuneet kohdallani ja mitä koetulokset kertovat tilanteestani?

Saanko riittävästi tukea ja ohjausta hoitoyksiköstä?

Tässä yhteydessä on hyvä keskustella mitä kuuluu diabeteksen seurantaan sekä mikä on elintapojen ja lääkehoidon merkitys tyypin 2 diabeteksen sekä munuaisterveyden kannalta. Tällä ryhmäkerralla keskitytään syventämään ymmärrystä siitä millainen sairaus tyypin 2 diabetes on, miten se kehossa vaikuttaa ja millaisia ovat sen aiheuttamat munuaisvauriot. Omahoito on laaja kokonaisuus ja tällä ryhmäkerralla keskitytään omahoidon keskeisimpiin teemoihin.

#### 1. Kahvittele, kuulumiset ja paluu edelliseen kertaan kuten aiemmillä kerroilla

Ryhmä aloitetaan kahvitelulla ja sen aikana käydään läpi kuulumiskierros ja paluu edelliseen kertaan (katso sivu 15).

## 2. Välitehtävän purku ja alustus ryhmäkertaan

Ensin on hyvä käydä vapaata keskustelua välitehtävän kysymyksistä:

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

Sen jälkeen vertaisohjaajien on hyvä muutamalla sanalla alustaa alkavaa ryhmäkertaa. On tärkeää muistaa ja korostaa, että kyseessä on vertaisryhmä ja ettei diabeteksen hoidossa ole yhtä oikeaa tapaa. Sairaus on yksilöllinen ja lääkkeellinen ja toiminnallinen hoito tehoaa ja toimii jokaisella hyvin yksilöllisesti. Käytössänne on ammattilaisen tekemiä videoita, mistä voi tulla uutta tietoa ja sen mukana ehkä ahdistustakin.

Vertaisohjaajalla on hyvä olla rohkeutta pysäyttää väärille urille suuntaavat keskustelut sekä sanoa, jos ei tiedä vastausta johonkin kysymykseen. Yhdessä voitte kirjata kysymyksiä ylös ja kysyä niitä esimerkiksi paikalliselta diabeteshoitajalta tai Diabetesliiton asiantuntijalta.

## 3. Nelikenttä-työskentely

Katsokaa nelikenttätyöskentelyn video yhdessä ja pohtikaa sen kysymyksiä munuaisterveyden tukemisen näkökulmasta. Video löytyy sähköisestä käsikirjasta.



**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?

## 4. Diabeteksen seuranta

Video ”Diabeteksen seuranta” löytyy sähköisestä käsikirjasta.

Kysymyksiä, joiden kautta keskustelua voi jatkaa videon pohjalta:

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

Sähköisestä käsikirjasta löytyy linkki Diabetesliiton tsekkauksistaan *Aikuisten diabeteksen hyvän hoidon avaimet*.

## 5. Diabetes ja munuaisterveys

Munuaisterveyden tukemiseen keskittyvä video ”Miten suojaan munuaisia?” löytyy sähköisestä käsikirjasta. Sen avulla voitte syventää ymmärrystä, miksi munuaisterveyden tukeminen on tärkeää ja saada perusteluita käytännön toimenpiteille, esimerkiksi omiin arjen valintoihin liittyen.

Videon katsomisen jälkeen on hyvä käydä vapaata keskustelua joko koko ryhmän voimin tai jakautua pienryhmiin. Keskustelua voi viritellä vaikka kysymyksellä, mitä voisit itse tehdä arjessa munuaisia suojatakseni.

## 6. Ryhmän lopetus kuten aiemmilla kerroilla (katso sivu 16)

### 6.2 Munuaisterveyden tukeminen, 2. kerta

**Tapaamiskerran tavoitteena on syventää omahoidon merkitystä munuaisterveyteen ja perustella lääkehoidon merkitystä elintapojen rinnalla tyypin 2 diabeteksen hoidossa.**

### Ammattilainen mukana ryhmäkerralla

Kun ammattilainen on mukana ryhmäkerralla kannattaa suurin osa tapaamiskerrasta varata ammattilaisen alustukselle, kysymyksille ja keskustelulle. Alussa voi kahvitella ja vaihtaa kuulumisia sekä käydä läpi välitehtävä. Lopetukseen on hyvä jättää tarpeeksi aikaa.

#### 1. Kahvittelu, kuulumiset ja paluu edelliseen kertaan kuten aiemmilla kerroilla

Ryhmä aloitetaan kahvittelulla ja sen aikana käydään läpi kuulumiskierros ja paluu edelliseen kertaan (katso sivu 15).

#### 2. Välitehtävän purku

Ensin on hyvä käydä vapaata keskustelua välitehtävän kysymyksistä:

- Mihin olen tyytyväinen hoitopaikassani/hoitosuhteessani tällä hetkellä?
- Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

### 3. Virittäytyminen aiheeseen Tyypitkaksi -keskustelukorttien avulla

Diabeteksen lääkehoitoon virittäytyminen aloitetaan keskustelukorttien avulla. **Tehtävänä on pohtia, millaisia tunteita ja ajatuksia herättää oma lääkehoito.** Vaihtoehtoisesti voidaan kysyä mitä lääkehoito minulle merkitsee? Jokainen osallistuja nostaa 1–2 korttia, jotka kuvaavat näitä tunteita ja ajatuksia. Ryhmän koon mukaan jokainen esittelee ainakin yhden valitsemansa kortin.

Harjoituksen tavoitteena on herättää osallistujat huomaamaan, että lääkehoitoon liittyy monenlaisia tunteita ja ajatuksia, ja että lääkehoito on hyvin monisyinen asia, siihen vaikuttavat monet asiat. Tavoitteena on myös päästä ”tuulettamaan” omia tunteita ja ajatuksia aiheeseen liittyen.

### 4. Lääkehoidon merkitys diabeteksen hoidossa

Video ”Diabeteksen lääkehoito” löytyy sähköisestä käsikirjasta.

Kysymyksiä, joiden pohjalta voi jatkaa keskustelua videon katsomisen jälkeen:

- Mitä ajatuksia/kysymyksiä video herätti?
- Tunnetko omien lääkkeittesi vaikutustavat?
- Oletko keskustellut lääkehoidostasi lääkärin tai diabeteshoitajan kanssa?

### 5. Ryhmän lopetus kuten aiemmilla kerroilla (katso sivu 16)





## 6.3 Uni ja lepo

**Tavoitteena on nostaa keskusteluun unen ja levon merkitystä hyvinvoinnillemme, erityisesti silloin kun on diabetes. Ja auttaa tarkastelemaan asiaa omalla kohdalla sekä rohkaista keskustelemaan aiheesta.**

Unella ja riittävällä levolla on vaikutusta diabetekseen ja munuaisiin hyvin monilla tavoin, jonka vuoksi aiheen merkitystä ei voi korostaa riittävästi. Uneen ja lepoon voi myös liittyä vaikeita tunteita, jonka vuoksi sitä ei ehkä ryhmäläiset osaa valita teemaksi. Kokemus kuitenkin on, että kun sitä aletaan käsittelemään, keskustelua ja näkökulmia syntyy. Ryhmäkerralla on hyvä olla esimerkin omaisesti tryptofaania sisältäviä välipaloja tarjolla (maitotuotteet, pähkinät, kalkkuna, soijatuotteet, kananmunat).

### **1. Kahvittelu, kuulumiset ja paluu edelliseen kertaan kuten aiemmilla kerroilla**

Ryhmä aloitetaan kahvittelulla ja sen aikana käydään läpi kuulumiskierros ja paluu edelliseen kertaan (katso sivu 15).

### **2. Välitehtävän purku**

- Mihin olen unessa ja levossa tyytyväinen tällä hetkellä?
- Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Muutoksen tarpeet ja yhteisen keskustelun aiheet voi olla hyvä kirjata näkyville esimerkiksi fläppitaululle.

### **3. Teemaan virittäytyminen Tyypitkaksi-keskustelukorteilla**

- Mitä uni ja lepo sinulle merkitsevät?
- Millaisia ajatuksia ja tunteita uni ja lepo sinussa herättää?

### **4. Hyvä uni rakentuu jo päivän aikana**

Katsokaa video ”Uni ja lepo” sähköisen käsikirjan kautta. Keskustelkaa mitä ajatuksia video herätti ja oletteko ottaneet unta huomioon jo päivän toimissanne.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Unirytmien merkitys diabeteksen hoidon kokonaisuudessa? Tukeeko unirytmisi diabeteksen hoitoa?
- Unen määrä ja laatu?
- Tilapäinen unihäiriö, millaisia unenhuoltovinkkejä teillä on?
- Milloin tulisi lähteä hakemaan apua unihäiriöön?

### **Vaihtoehto 1: Rytmien merkitys (video)**

1. Keskustelkaa mitä ajatuksia video herätti?
2. Voitte pohtia omaa tyypillisen päivänne rytmiä tämän vuorokausikellon avulla. Vuorokausikello löytyy tulostettavaksi sähköisestä käsikirjasta.

Merkitse vuorokausikelloon oma nukkumisaikasi ja mieti:

- Herääkö virkeänä, nukunko riittävästi? Onko unen laatu hyvää?
- Unen tarve on hyvin yksilöllinen ja se yleensä vähenee iän myötä. Mikä on oma unentarpeeni?
- Onko päivärytmissäni jotakin, jolla voin edesauttaa hyvää unta?
- Onko tarvetta etsiä apua uniongelmien?

### **Vaihtoehto 2: Pienryhmissä keskustelu: usein kysytyt kysymykset**

Mallia varten kehitetyt **unen ja levon usein kysytyt kysymykset -kortit** ovat hyvä työkalu käydä keskustelua uneen ja lepoon liittyvistä uskomuksista ja epäselvyyksistä. Korteista löydät 15 kysymystä ja toiselta puolelta ammattilaisen ytimekkäät vastaukset niihin.

Kortit voi ladata ja tulostaa sähköisestä käsikirjasta.

- Jakautukaa pienryhmiin. Saatte ryhmään muutaman kortin keskustelun virittäjäksi. Toisella puolella on aiheeseen liittyvä kysymys ja toisella puolella ammattilaisen vastaus.
- Etsikää vastausta kysymykseen ensin keskustellen.
- Lopuksi keskustelkaa ammattilaisen vastauksesta; mitä ajatuksia se herättää.

### **Vaihtoehto 3: Uniapnea: yleinen unihäiriö tyypin 2 diabetesta sairastavien keskuudessa (video)**

Uniapneasta on hyvä keskustella ja katsoa lyhyt video siihen liittyen käsikirjasta. Uniapnea on varsin yleinen tyypin 2 diabetesta sairastavien keskuudessa ja vaikuttaa moneen asiaan arjessa ja terveydessä.

Voitte käydä keskustelua videon perusteella esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta:

1. Mitä ajatuksia video herättää?
2. Haluaako joku kertoa, millaista on uniapnean/muun unihäiriön tutkiminen ja hoito?
3. Haluaako joku kertoa muusta unihäiriöstä?
4. Häiritseekö jokin untasi?

Lisätietoa uniapneasta löytyy näistä osoitteista (suorat linkit löytyvät sähköisestä käsikirjasta):

<https://www.uniliitto.fi/auta-unta/unen-itsehoito/>

<https://www.uniliitto.fi/auta-unta/uniryhmat/>

<https://www.uniliitto.fi/auta-unta/unineuvo-auttava-puhelin/>

[http://unihoitajat.fi/wordpress/wp-content/uploads/Unihoitajan\\_vinkit\\_vedos.pdf](http://unihoitajat.fi/wordpress/wp-content/uploads/Unihoitajan_vinkit_vedos.pdf)

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma>

<https://www.hengityслиitto.fi/hengitys-sairaudet/uniapnea/uniapnean-oireet-ja-diagnoosi/>  
<https://www.hengityслиitto.fi/hengitys-sairaudet/uniapnea/uniapnean-oireet-ja-diagnoosi/>

Jos kaipaatte lisää vinkkejä unen huoltoon, tutustukaa sivustoon [www. unihoitajat.fi](http://www.unihoitajat.fi).

## **5. Ryhmän lopetus kuten aiemmilla kerroilla (katso sivu 16)**



## 6.4 Liikkuminen

**Tavoitteena on auttaa tarkastelemaan omaa suhdetta liikkumiseen, laajentaa omaa näkemystä liikkumisen mahdollisuuksista ja motivoida oman liikkumisen suunnitelman tekemiseen.**

Liikkuminen on teema, joka herättää myös paljon tunteita ja ennakko-oletuksia. Yhdelle liikunta on elämäntapa ja toinen ei saa siitä mielihyvää, vaikka kuinka yrittäisi. Monesti tiedämme liikkumisen hyödyt terveydelle, mutta silti arkemme on passiivista. Yhtä ryhmäkertaa ei välttämättä kannata käyttää yhdessä liikkumiseen. Liikkumiseen liittyvien mahdollisten muutostarpeiden eteenpäin viemistä hyödyttää enemmän yhteinen keskustelu aiheesta. Yhdessä liikkumista tapaamisten välillä kannattaa kuitenkin harkita ja ryhmäläisiä siihen kannustaa. Tunnista ja muista kuitenkin vertaisohjaajana omat rajasi ajankäyttöön liittyen!

### 1. Kahvittelu, kuulumiset ja paluu edelliseen kertaan kuten aiemmilla kerroilla

Ryhmä aloitetaan kahvittelulla ja sen aikana käydään läpi kuulumiskierros ja paluu edelliseen kertaan (katso sivu 15).

### 2. Välitehtävän purku

Käydään läpi liikkumisen pohdintatehtävää keskustellen:

- Minkälainen liikunta kiinnostaa sinua, minkä koet mielekkäänä ja mistä sinulle tulee hyvä olo?
- Minkälaiset mahdollisuudet sinulla on liikkua arjessa?
- Mitä hyötyä saat liikkumisesta? Miksi liikut?
- Mikä sinua kannustaa?
- Minkälaisessa liikunnassa koet onnistumisia?

### 3. Nelikenttä-työskentelyä pienryhmissä

Katsokaa yhdessä nelikenttä-video. Sen jälkeen työskennellään neljällä pisteellä. Pisteillä on apukysymyksiä, jotka virittävät pohtimaan liikkumista ja omaa suhdetta liikkumiseen.

Kysymykset pisteillä:

**Tieto:** Mitä tietoa tarvitsen liikkumiseen liittyen?

Mikä tieto estää muuttamasta omia tottumuksia?

**Taito:** Mitä liikkumiseen liittyviä taitoja minulla on?

Mitä taitoja olisi hyvä harjoitella?

**Tunteet:** Millaiset tunteet voivat vaikuttaa liikkumiseen?

Millainen on oma tunnemaailmani ja miten se vaikuttaa liikkumiseen?

**Suhtautuminen:** Miten oma suhtautumiseni vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen?

Onko liikunta ja liikkuminen sama asia?

Mistä saa iloa ja positiivista mieltä?

Vaikuttavatko aiemmat kokemukset liikkumisesta nykyisiin tottumuksiisi?

#### **4. Video liikunnan vaikutuksista**

Liikkuminen- video löytyy sähköisestä käsikirjasta.

Videon katsomisen jälkeen käykää keskustelua sen herättämistä ajatuksista.

Jos kaipaatte lisää tietoa liikkumisesta niin esimerkiksi UKK-instituutin sivuilta löytyy hyvää tietoa ja materiaaleja.

#### **5. Pysähtymisharjoitus (video)**

Toisinaan voi olla se tilanne, että ennen kuin lähdemme lisäämään aktiivisuutta, olisi hyvä harjoitella myös pysähtymistä. Levon ja liikkeen tasapainon säilyttäminen on tärkeää eikä aina ole paras ratkaisu jatkaa yhä kovempaa hampaat irvessä. Tapaamisenne loppupuolella kokeilkaa linkin harjoitusta. Se voi tuntua haastavalta, mutta palkitsee onnistuessaan!

Video pysähtymisharjoitusta varten löytyy sähköisestä käsikirjasta.

#### **6. Ryhmän lopetus kuten aiemmilla kerroilla (katso sivu 16)**



## 6.5 Ravitseminen, 1. kerta

### **Miksi ravitseminen on diabeteksen ja munuaisterveyden hoidossa tärkeää?**

Terveyttä edistävä ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi auttavat ylläpitämään sopivaa verensokeritasoa ja edistävät painonhallintaa sekä verenpaineen ja veren rasvojen hoitoa.

Riittävä, tasapainoinen syöminen myös edistää palautumista ja hyvää unen laatua sekä ylläpitää hyvää vireystilaa.

Ravitseminen on yksi tyypillisesti puhututtavimpia teemoja. Sillä on suuri merkitys hyvinvoinnille, mutta myös monia muita merkityksiä. Koska ravitsemukseen liittyy paljon erilaisia uskomuksia, vanhentuneita ohjeita sekä monia tunteita, on huomattu, että sen käsittelyyn on hyvä varata kaksi ryhmäkertaa. Ensimmäisellä kerralla käsitellään aihetta pitkälti ravitsemuksen herättämistä tunteista ja asenteista käsin. Toisella ryhmäkerralla on taas lyhyitä tietoiskuja diabetesta sairastavan ruokavaliosta ja munuaisterveyttä edistävästä valinnoista. Tälle kerralle voitte halutessanne myös kutsua asiantuntijan, kuten laillistetun ravitsemusterapeutin vastaamaan ryhmäläisiä askarruttaviin kysymyksiin.

Tapaaminen alkaa tuttuun tapaan kahvilla ja välipalalla. Välipalapöytään hankitaan ravitsevia välipaloja, kuten esimerkiksi:

- maustamatonta, korkeintaan 1 % rasvaa sisältävää jogurttia (kannattaa valita laktoosittomana).
- Bonne-hedelmäsosetta tai muuta hedelmäsosetta, joka ei sisällä lisättyä sokeria (esim. Pirkka/Rainbow)
- pähkinöitä (maustamattomia)
- siemensekoitusta

Välipalaa nauttiessa keskustellaan siitä miksi kyseiset tuotteet ovat oivallisia valintoja välipalalle. Maustamaton jogurtti sisältää proteiinia ja auttaa osaltaan pitämään yllä kylläisyyttä ja tasaista verensokeria aterioiden välillä. Siemenet ja pähkinät tuovat ruokavaliioon kuitua ja proteiinia. Hedelmäsoseet eivät sisällä lisättyä sokeria ja niillä saa kätevästi maustettua esim. rahkan tai jogurtin.



## 1. Kahvittelu, kuulumiset ja paluu edelliseen kertaan kuten aiemmilla kerroilla

Ryhmä aloitetaan kahvittelulla ja sen aikana käydään läpi kuulumiskierros ja paluu edelliseen kertaan (katso sivu 15).

## 2. Välitehtävän purku

Ensin on hyvä käydä vapaata keskustelua välitehtävän kysymyksistä:

- Mihin olen ravitsemuksessani tyytyväinen tällä hetkellä?
- Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

## 3. Virittäytyminen aiheeseen Tyypitkaksi -keskustelukorttien avulla

Välipalan jälkeen keskustellaan ravitsemuksesta pienryhmissä keskustelukorttien avulla. Pienryhmille jaetaan keskustelukortit. **Tehtävänä on pohtia, millaisia tunteita ja ajatuksia herättää sana diabeetikon ravitsemus.** Vaihtoehtoisesti voidaan kysyä mitä ruoka minulle merkitsee? Jokainen osallistuja nostaa 1–2 korttia, jotka kuvaavat näitä tunteita ja ajatuksia. Pienryhmissä jokainen osallistuja kertoo, miksi valitsi kyseiset kortit.

Harjoituksen tavoitteena on herättää osallistujat huomaamaan, että ravitsemukseen liittyy monenlaisia tunteita ja ajatuksia, ja että ravitsemus on hyvin monisyinen asia, siihen vaikuttavat monet asiat. Tavoitteena on myös päästä ”tuulettamaan” omia tunteita ja ajatuksia aiheeseen liittyen.

## 4. Nelikenttä-työskentely

Keskustelukorttitehtävän jälkeen katsokaa yhdessä nelikenttä-video ravitsemuksen näkökulmasta. Sen jälkeen työskennellään neljällä pisteellä. Pisteillä on apukysymyksiä, jotka virittävät pohtimaan ravitsemusta.

Nelikenttä:

**Tieto:**

- Millaista tietoa ja millaisia taitoja tarvitset toteuttaaksesi oikeanlaista ruokavaliota, huomioiden diabetes ja munuaiset?
- Mikä tietoa estää muuttamasta omia tottumuksia?

**Taito:**

- Mitä ravitsemukseen liittyviä taitoja minulla on?
- Mitä taitoja olisi hyvä harjoitella?

**Tunteet:**

- Millaiset tunteet voivat vaikuttaa syömiseen?
- Millainen on oma tunnemaailmani ja miten se vaikuttaa syömiseeni?

## Suhtautuminen:

- Miten ruokaan suhtautuminen vaikuttaa syömiskäyttäytymiseeni?
- Onko olemassa kiellettyjä ja sallittuja ruokia?
- Entä terveellisiä ja epäterveellisiä ruokia?
- Mikä erottaa terveellisen ja epäterveellisen ruoan toisistaan?

## 5. Seuraavan tapaamisen työstö: kiinnostavat teemat tai heräävät kysymykset

Tapaamisen loppupuolella käydään yhteistä keskustelua ja pohditaan, mitkä ravitsemukseen liittyvät osa-alueet itseä kiinnostaisi eniten. Osa-alueita ovat:

- yleistä diabeetikon ravitsemuksesta (video)
- painonhallinta (video)
- kuitu (video)
- kasvikset (video)
- rasvat (video)
- suola (video)
- tunnesyöminen (artikkeli)
- pakkausmerkinnät (video ja tehtävä)

Yhden ryhmäkerran aikana ehtii käsitellä kolme osa-aluetta. Valitkaa siis seuraavalle tapaamiselle kolme teitä eniten kiinnostavaa.

Mikäli seuraavaan tapaamiseen on tulossa laillistettu ravitsemusterapeutti paikalle, annetaan välitehtäväksi mieltä kysymyksiä hänelle etukäteen. Muussa tapauksessa välitehtävänä on ravitsemusbingo. Bingon löydät sähköisestä käsikirjasta.

## 6. Ryhmän lopetus kuten aiemmilla kerroilla (katso sivu 16)

### 6.6 Ravitsemus, 2. kerta

#### **Miten voin ravitsemuksen keinoin edistää diabeteksen ja munuaisterveyden hoitoa?**

Tällä tapaamiskerralla käsitellään diabeetikon ravitsemusta ravitsemusterapeutin videoalustusten ja artikkelien avulla. Vaihtoehtoisesti mikäli mahdollista, ravitsemusterapeutti voi vierailla ryhmässä. Tavoitteena on, että tällä tapaamiskerralla ryhmäläiset saavat tietoa ravitsemuksen eri osa-alueista.

Tapaaminen alkaa kahvilla ja välipalalla. Välipalapöytään hankitaan ravitsevia välipaloja, kuten esimerkiksi:

- siemennäkkäriä (esim. Rosten) + tuorejuustoa
- Runsaskuituisia välipalakeksejä, esim. Elovena
- hedelmälohkoja

Välipalaa nauttiessa keskustellaan siitä miksi kyseiset tuotteet ovat oivallisia valintoja välipalalle. Siemennäkkärit ovat kuitupitoinen välipala kahvin tai teen kaveriksi. Elovena-keksit ovat runsaskuituisia ja vähäsokerisia keksejä, ja yksittäispakattuina niitä on kätevä kuljettaa mukana. Hedelmälohkot sisältävät vitamiineja ja kuitua.

### **1. Kahvittelu, kuulumiset ja paluu edelliseen kertaan kuten aiemmilla kerroilla**

Ryhmä aloitetaan kahvittelulla ja sen aikana käydään läpi kuulumiskierros ja paluu edelliseen kertaan (katso sivu 15).

### **Ammattilainen mukana ryhmäkerralla**

Kun ammattilainen on mukana ryhmäkerralla kannattaa suurin osa tapaamiskerrasta varata ammattilaisen alustukselle, kysymyksille ja keskustelulle. Alussa voi kahvitella ja vaihtaa kuulumisia sekä käydä läpi välitehtävä. Lopetukseen on hyvä jättää tarpeeksi aikaa.

### **Välitehtävän purku, mikäli ammattilainen mukana:**

Ryhmäläiset ovat edellisellä kerralla pohtineet nelikenttätyöskentelyssä ravitsemukseen liittyviä teemoja ja sen herättämiä kysymyksiä. Sen lisäksi he ovat saaneet välitehtäväksi pohtia kysymyksiä, joita haluaisivat esittää ravitsemusterapeutille. Kysymyksiä herää todennäköisesti paljon ja iso osa ryhmäkerran ajasta menee kysymyksiin vastaamiseen.

Ravitsemusterapeutin tapaaminen voidaan toteuttaa ns. ravitsemusterapeutin kyselytuntina, mutta jonkinlainen alustus olisi kuitenkin ravitsemusterapeutilla hyvä olla olemassa, sillä usein osallistujat haluavat ravitsemusmateriaalia luettavakseen.

### **2. Välitehtävän purku**

Välitehtävänä ryhmäläisillä oli pienten kokeiluiden bingo liittyen ravitsemukseen. Välitehtävän purussa voitte käydä vapaata keskustelua, kokeilitteko uusia asioita ravitsemukseen liittyen ja millaista se oli.

### **3. Työskentelyä valittujen teemojen äärellä**

Ryhmäläiset ovat edellisen kerran lopuksi valinneet teemat (3 ehtii yhden ryhmäkerran aikana), joista haluavat oppia lisää ja keskustella kokemuksista.

Videoalustukset ja muut alustukset aiheista löydät sähköisestä käsikirjasta.

Tapaamisen loppupuolella käydään yhteistä keskustelua ja pohditaan, mitkä ravitsemukseen liittyvät osa-alueet itseä kiinnostaisi eniten. Osa-alueita ovat:

- yleistä diabeetikon ravitsemuksesta (video)
- painonhallinta (video)
- kuitu (video)
- kasvikset (video)
- rasvat (video)
- suola (video)
- tunnesyöminen (artikkeli)
- pakkausmerkinnät (video ja tehtävä)

Lisää tietoa pakkausmerkintöjen vertailusta löydät sähköisestä käsikirjasta löytyvästä Pakkausmerkintävertailusta

Käytännön vinkkejä kasvien lisäämiseen löydät sähköisestä käsikirjasta ”Näin lisäät kasvien käyttöä” -ohjeistuksesta

Tunnesyömisestä lisää tietoa Sydänliiton sivuilta: <https://sydan.fi/artikkeli/tunnesyomiseen-loytyy-ratkaisuja/>

Keskustelua: Mitä jäi mieleen? Mitä aion kokeilla?

Vinkit, jos haluaa jatkaa pohdintaa itsenäisesti ryhmän jälkeen:

- Vapaaehtoisia itsenäisiä tehtäviä: <https://oivamieli.fi/dashboard.php>
- Jos syömiseen liittyen on huolia, joihin tarvitsee enemmän tukea: <https://ahky.fi/>

#### **4. Ryhmän lopetus kuten aiemmilla kerroilla (katso sivu 16)**



## 6.7 Mielen hyvinvointi

### Tavoitteet tälle kerralle

1. Viritellä keskustelua diabeteksen vaikutuksista mielen hyvinvointiin ja antaa tilaa siihen liittyville ajatuksille ja tunteille.
2. Omien voimavarojen tarkastelu elämän eri osa-alueilla: omien vahvuuksien huomaaminen ja toisaalta niiden alueiden löytäminen, jotka kaipaavat erityistä huomiota ja työstämistä.
3. Tutustua erilaisiin harjoituksiin, joilla voi tukea mielen hyvinvointia.

#### 1. Kahvittelu, kuulumiset ja paluu edelliseen kertaan kuten aiemmilla kerroilla

Ryhmä aloitetaan kahvittelulla ja sen aikana käydään läpi kuulumiskierros ja paluu edelliseen kertaan (katso sivu 15).

#### 2. Välitehtävän purku

Käydään läpi voimavaratimantti -tehtävää

- Keskustelkaa ensin pienryhmässä: minkälaisia havaintoja teit, tuliko yllätyksiä?

YHTEINEN KESKUSTELU:

- Mikä merkitys tällaisella tarkastelulla oli sinulle?
- Löytyikö kohteita, jotka tarvitsevat myönteistä huomiota?

#### 3. Lyhyt alustus: mieli ja pitkäaikaissairaus

Ryhmäkerran alkupuolella on hyvä kuvata lyhyesti: mitä tarkoittaa mielen kannalta, kun on pitkäaikaissairaus? Hoidossa on paljon asioita, joista pitää huolehtia päivästä toiseen. Sairaudesta ei saa lomaa eikä se parane. Hoitoväsymys on tavallista ja luonnollista. Toivoa tuo se, että diabeteksen hoito on yleisesti ottaen tällä hetkellä hyvällä tasolla ja diabetesta sairastavan terveyttä seurataan säännöllisesti. Diabeteksen etenemiseen voi myös itse osaltaan vaikuttaa.

Stressi ja univaje nostaa verensokeria. Jos taas verensokeri jatkuvasti vaihtelee tai on korkealla, se väsyttää ja vaikuttaa mielialaan. Tämä on hyvä tiedostaa ja myös hoitaa verensokeritasojaan. Tulevaisuuteen diabeteksen kanssa voi liittyä myös huolta ja pelkoja, esimerkiksi lisäsairaudet.

Mielenhyvinvoinnin käsittelyyn erityisen hyvää materiaalia ja videoita löytyy Minä voin - verkkosivulta ([www.minavoin.fi](http://www.minavoin.fi)); mm. Diabetes ja mieli -video, Omahoidossa jaksaminen - video ja Jaksamista kuormittavat tekijät -video. Videoiden katsomisen jälkeen käykää keskustelua niiden herättämistä ajatuksista.

**Diabetes ja mieli: [Diabetes ja mieli | Minä voin \(minavoin.fi\)](#)**

**KESKUSTELUA:**

- Verensokerin vaikutus mielialaan – oletko huomannut yhteyden?
- Entä toisinpäin: stressin ja jännityksen vaikutus verensokereihin?
- Diabetekseen liittyvät tunteet: pelot liittyen tulevaisuuteen tai syyllisyys liittyen omaan hoitamiseen?

**Jaksamista kuormittavia tekijöitä: <https://minavoin.fi/jaksaminen/>**

**KESKUSTELUA:**

- Miten omahoidon vaatimukset kuormittavat hoidossa jaksamista? Mikä on mielestäsi riittävän hyvää hoitoa?
- Entä yhteistyö hoitotahon kanssa, saatko riittävästi tukea?

#### **4. Hyvinvointipolku mielen maisemiin**

Hyvinvointipolku rakennetaan Suomen ladun tekemän materiaalin avulla. Laittakaa tilassa, jossa kokoonnutte tai mahdollisuuksien mukaan ulkona linkin materiaalit esille niin, että pisteillä voi kierrellä. Jakautukaa ryhmässä pareihin ja pysähtykää aina yhden kysymyksen äärelle keskustelemaan. Tähän on hyvä varata riittävästi aikaa.

Linkki materiaaliin löytyy sähköisestä käsikirjasta.

#### **5. Ryhmän lopetus kuten aiemmilla kerroilla (katso sivu 16)**





## 7. Ryhmän päätös

---

**Ryhmän päättämisen ja viimeisellä kerralla on lähes yhtä suuri rooli kuin sen aloittamisella. Yhteinen matka on ollut pitkä ja ryhmä on todennäköisesti tiivistynyt matkan varrella ja yhteys ryhmäläisten välillä on kasvanut.**

### 1. Kahvittelu, kuulumiset ja paluu edelliseen kertaan kuten aiemmilla kerroilla

Ryhmä aloitetaan kahvittelulla ja sen aikana käydään läpi kuulumiskierros ja paluu edelliseen kertaan (katso sivu 15).

### 2. Välitehtävä

Välitehtäväksi ennen viimeistä kertaa on annettu erilainen välitehtävä. Ryhmäläiset ovat etukäteen miettineet seuraavaa: **Pohdi kulkemaasi matkaa Tyypitkaksi-ryhmässä. Mitä ryhmä on sinulle antanut, mitä olet jäänyt kaipaamaan?**

Vastauksia pohditaan yhdessä nelikentän avulla.

### 3. Nelikenttä-arviointi

Nelikenttätyöskentely Oppimiskahvila-menetelmää käyttäen:

- 4 työskentelypistettä seinillä tai pöydillä, joissa tulosteina tai fläpeillä Tieto-Taito-Tunne-Suhtautuminen –kysymykset. Ryhmäläisten jako 4 pienryhmään.
- Aloitus: Jakautukaa näille neljälle työskentelypisteelle ja keskustelkaa pisteellä olevasta nelikentän kysymyksestä ja kirjatkaa ylös keskustelun keskeisimmät asiat. Aikaa noin 10 minuuttia, jonka jälkeen siirtyminen seuraavalle pisteelle. Sovitaan, että ryhmät kulkevat myötöpäivään ja kaikki ryhmät siirtyvät samaan aikaan..
- Seuraavalla pisteellä näette edellisen ryhmän tuotokset. Keskustelkaa niistä ja lisätkää omia ajatuksianne samalle fläpille. Ja aikaa on taas 10 min. Ryhmät kiertävät näin pisteeltä toiselle neljässä ryhmässä, kunnes kaikki ryhmät ovat käyneet kaikilla neljällä pisteellä.

Kysymykset pisteillä ovat seuraavat:

1. Mikä ryhmässä saatu **tieto** on ollut sinulle tärkeää, hyödyllistä tai merkityksellistä? Kerro konkreettisia asioita
2. Millaisia **taitoja** olet oppinut ryhmässä ja miten ne näkyvät arjessasi?
3. Miten vertaisryhmä on auttanut sinua **tunteiden** käsittelyssä?
4. Miten **suhtautumisesi** on muuttunut diabetekseen ja omahoitoosi yleisesti vertaisryhmän aikana?

Voitte lopuksi yhdessä katsoa, millaisia asioita Tyypit**kaksi**-ryhmä on ryhmäläisille antanut Tieto-Taito-Tunne-Suhtautuminen osa-alueilla ja keskustella niistä.

#### 4. Mistä tukea jatkossa?

Tässä kohtaa on hyvä keskustella siitä millaisia mahdollisuuksia vertaistukeen ja muuhun tukeen diabeteksen kanssa on tarjolla. Nämä vaihtelevat paljolti alueellisesti, mutta voitte kerätä ohjaajien kesken tietämiänne mahdollisuuksia ja kysyä lisää ryhmäläisiltä. Yleensä paras tieto elää ryhmäläisissä! Alla muutamia esimerkkejä tuen tavoista:

- Kurssimahdollisuudet/liittojen muu toiminta
- Yhdistyksen toiminta
- Ryhmän jatko ja sen tukeminen

#### 5. Palautteen antaminen toinen toiselle

Positiivisten asioiden kuuleminen itsestä ja niiden kertominen toisille on tärkeää. Kun ryhmä on päättymässä, on mukava kiittää toinen toistansa siitä, mitä toit tähän ryhmään. Menetelmiä palautteen antamiseen on monia, voitte ohjaajien kesken pohtia, mikä tuntuisi teistä luontevalta tavalta ja teidän ryhmälänne sopivalta.

Menetelmiä esimerkiksi:

**Lankakerä:** Muodostetaan piiri ja joku ottaa lankakerän ja sitoo sen pään sormeensa. Sen jälkeen hän heittää kerän valitsemalleen henkilölle, sanoo nimen ja antaa jotain myönteistä palautetta. Palautteen saaja ottaa kerän kiinni ja kiinnittää langan sormeensa ja heittää kerän eteenpäin jollekin toiselle ryhmäläiselle ja antaa palautetta. Tämä jatkuu, kunnes jokainen on saanut kerän ja palautetta. Näin ryhmäläisten välille muodostuu langasta tiheä verkko kuvastamaan ryhmän kiinteyttä.

**Kiertävä reppu:** Asetutaan piiriin istumaan ja laitetaan reppu kiertämään ryhmäläiseltä toiselle. Kun reppu on jonkun sylissä, muut antavat kyseiselle henkilölle reppuun ”evästä”, myönteistä palautetta ryhmässä toimimisesta.

#### 6. Ryhmän lopetus

Ryhmän lopetuksessa viimeisellä kerralla muistutella mieliin ainakin kaksi asiaa tästä kerrasta ja pitää rauhallinen lopetus.

On hyvä käydä perusteellisempi kierros tai muulla tavoin kerätä vielä palautetta ryhmästä. Millaisia ajatuksia näin viimeisellä kerralla herää koko prosessista ja sen toimivuudesta.



# Ravitsemusvideot



Diabeetikon  
ravitsemus- videon  
linkkikoodi



Suola- videon  
linkkikoodi



Painonhallinta-  
videon linkkikoodi



Rasvat- videon  
linkkikoodi



Kuidut- videon  
linkkikoodi



Kasvikset- videon  
linkkikoodi



# Muut videot 1



Mikä on Tyypitkaksi-ryhmä?



Nelikenttä-työskentelyn ohjeistus



Uni ja lepo- videon linkkikoodi



Diabeteksen seuranta- videon linkkikoodi



Diabeteksen lääkehoito- videon linkkikoodi



Mistä diabeteksessä on kyse- videon linkkikoodi



Tyypitkaksi

## Muut videot 2



Diabetes ja  
munaiset- videon  
linkkikoodi



Miten suojaan  
munaisia- videon  
linkkikoodi



Liikkuminen- videon  
linkkikoodi

