

# TUEMME **SINUA** TYÖSSÄSI

Oman  
ammattitaidon  
vahvistaminen

Oppaat  
hoitotyön  
tueksi

Tukea  
asiakkaan  
omahoitoon

## VAHVISTU KOULUTUKSISSA

Diabeteksen hoito kehittyy jatkuvasti, ja diabeteksen yleistyessä yhä useammat hoitotyön ammattilaiset tarvitsevat ajanmukaista tietoa sen ehkäisystä ja hoidosta.

Kehity diabeteksen hoidon osaajana ammattilaisille tarjoamissamme koulutuksissa. Tutustu "Diabeteskoulutusta ammattilaisille" -esitteeseen tai lue lisää verkkosivuiltamme:

[www.diabetes.fi/koulutuskalenteri](http://www.diabetes.fi/koulutuskalenteri)

## LEHDISTÄ UUSINTA TIETOA

**Diabetes ja lääkäri -lehti** pitää diabeteksen hoidon ammattilaiset ajan tasalla diabeteksen lääkehoidosta, ruokavaliosta, lisäsairauksien hoidosta ja tutkimuksesta.

Diabetes ja lääkäri -lehden rinnakkaispainos on luettavissa maksutta. Voit selata lehteä joko pdf-muodossa tai näköislehtenä.

[www.diabetes.fi/diabetesjalaakari](http://www.diabetes.fi/diabetesjalaakari)

**Diabetes-lehti** on täynnä luotettavaa ja tuoretta tietoa diabeteksestä, elämästä ja kohtaamisista. Diabetes-lehden verkkolehti on **maksuton etu kaikille jäsenille** ja sisältää myös paljon kaikille avoimia juttuja.

[www.diabetes.fi/diabeteslehti](http://www.diabetes.fi/diabeteslehti)

Miten voimme tukea sinua?

[WWW.DIABETES.FI/KUUNTELEN](http://WWW.DIABETES.FI/KUUNTELEN)

VASTAA 31.12.2019 MENNESSÄ

Voit voittaa  
2 päivän  
koulutuksen

## VASTAA JA VOITA

Kerro meille, miten voisimme jatkossa tukea työtäsi entistä paremmin?

Arvomme kaikkien osallistujien kesken kaksipäiväisen ammattitaitoa vahvistavan koulutuksen koulutusvalikoimastamme.

Vastaathan 31. joulukuuta 2019 mennessä, niin olet mukana arvonnassa.

## LATAA MATERIAALIT TUEKSI VASTAANOTOLLE

Mitä diabeetikon olisi hyvä muistaa vuosittain? Materiaalimme seurantatutkimuksista toimii asiakkaallesi muistilistana ja kannustaa aktiivisuuteen oman terveyden ylläpitäjänä. Lataa **maksuton** materiaali sähköisille näytöille tai tilaa julisteet verkkosivuiltamme:

[www.diabetes.fi/ykkosliiga/ammattilaiset](http://www.diabetes.fi/ykkosliiga/ammattilaiset)

# TUEMME **SINUA** TYÖSSÄSI



Voit voittaa  
2 päivän  
koulutuksen

Kerro meille, miten  
voimme tukea työtäsi:  
[www.diabetes.fi/kuuntelen](http://www.diabetes.fi/kuuntelen)

# Tyyppin 2 diabeetikot

## OPPAAT OMAN TYÖN TUEKSI

### RATKAISUJA RAVITSEMUSNEUVONTAAN

Ratkaisuja ravitsemusneuvontaan - ongelmista onnistumisiin syömisen hallinnassa. Miten ottaa ruokatottumukset asiakasta arvostavasi ja myönteisesti esiin vastaanotolla? Ratkaisukeskeisen lähestymistavan periaatteet tiiviisti ja käytännönläheisesti esitettynä.

### KUNTOUTUJAN TYÖKIRJA

Asiakkailla omanhoidon tueksi tai itsellesi ohjauksen työvälineeksi. Aihepiireinä omahoito arjessa, syöminen, liikkuminen, lääkahoito, minun sairauteni ja mielen hyvinvointi. Työkirjan tehtävät ohjaavat omaan pohdintaan.

## PERUSOPPAITA OMAHOITTOON

- Perusopas -tyypin 2 diabetes
- Aikuisten hyvän hoidon avaimet
- Jalkojen omahoito-opas

### Voimaa vertaistuesta

Diabetes-chat  
Vertaistukipuhelin  
Facebookin ryhmät  
Kohtauspaikka-foorumi  
Ykkösklubi nuorille  
[www.diabetes.fi/vertaistuki](http://www.diabetes.fi/vertaistuki)

## Riskinä sairastua

### RISKITESTI

Riskitestillä voi helposti arvioida oman risksä sairastua tyyppin 2 diabetekseen. Testin voi tehdä verkkosivuillemme tai painetulla lomakkeella: [www.diabetes.fi/riskitesti](http://www.diabetes.fi/riskitesti)

### RISKITESTIN JÄLKEEN

Riskitestin jälkeen - mitä nyt? -verkkosivulla annamme vinkkejä elintapamuutosten aloittamiseen.  
**Kakkostyyppin ehkäisyn avaimet -esite** antaa hyviä toimintaohjeita, jos riskitesti varoittaa sairastumisvaarasta.

## Ohjaa asiakkaasi kurssille

Huomaatko potilaassasi hoitoväsymystä, uuden diagnoosin aiheuttamaa hämmennystä tai vaikkapa elintapojen muuttamisen tarvetta? Ehdota hänelle Diabetesliiton monipuolisia kurseja ja verkkokursseja.

### Perhekurssit tyyppin 1 diabetesta sairastaville lapsille perheineen

Perhekurssimme on tarkoitettu diabeetikolapsille perheenjäsenineen. Viiden päivän kursilla on omaa ohjelmaa diabeetikoille, sisaruksille ja vanhemmille. Vanhempien ohjelman aikana lapsille on monipuolista toimintaa. Kurseille voi tulla joko terveydenhuollon maksusitoumuksella tai Kelan maksamana.

### Teemaviikonloput tyyppin 1 diabeetikoille

Teemaviikonloput **työikäisille** tyyppin 1 diabeetikoille. Teemoina Diabetes meidän arjessa, liikunta ja joustava insuliinihoito. Hinta 80 euroa sisältää koko paketin ohjelmiseen, majoitukseen ja täysihoidoiteen Veikkauksen tukemana. Järjestämme myös Munuais- ja maksaliiton kanssa maksuttomia **Diabetes ja dialyysi-**, sekä **Diabetes ja nefropatia** -kurseja.

### Teemaviikonloput tyyppin 2 diabeetikoille

Teemaviikonloput työikäisille tyyppin 2 diabeetikoille ja läheisille. Hinta 80 euroa henkilöltä.

### Eläkeläisille

Kaksiosaiset Virkeyttä hoitoon -kurssit eläkkeellä oleville tyyppin 1 tai tyyppin 2 diabeetikoille ja läheisille. Hinta 150 euroa henkilöltä.

### D-opiston verkkokurssit

#### Tyyppi 1 tasapainoille

Oman diabeteshoitajan ja -lääkärin antamaa ohjausta tukeva verkkokurssi aikuisille tyyppin 1 diabeetikoille, joilla on jo kokemusta diabeteksen kanssa elämisestä. Hinta 20 euroa.

#### Tyyppi 2 tutuksi

Vastasairastuneet tyyppin 2 diabeetikot voivat perehtyä rauhassa ja omaan tahtiinsa kurssin monipuoliseen sisältöön viiden kurssi-viikon aikana. Hinta 20 euroa.

#### Hyvän syömisen verkkokurssi

Hyvän syömisen kurssi on tyyppin 2 diabeetikoille, tyyppin 2 diabeteksen riskissä oleville sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. Maksuton.

#### Raskausdiabeteksen jälkeen

Verkkovalmennus raskausdiabeteksen aiemmin sairastaneille. Uusi kurssi käynnistyy kahden kuukauden välein. Maksuton.

#### Hyvää oloa odotukseen

Kurssilla odottava äiti saa syömiseen, liikkumiseen, lepoon ja rentoutumiseen liittyviä vinkkejä. Uusi kurssi alkaa kuukauden välein. Maksuton.

Lue lisää [www.diabetes.fi/kurssit](http://www.diabetes.fi/kurssit)

# Tyyppin 1 diabeetikot

## OPPAAT OMAN TYÖN TUEKSI

### TYYPIN 1 DIABETES JA JOUSTAVA INSULIINIHOITO

Neuvoja ja rohkaisua joustavan insuliinihoidon tehokkaaseen hyödyntämiseen aikuisille, joilla on monipistos- tai pumppuhoito. Opas sopii käsikirjaksi niin insuliinihoitoa aloitteleville kuin pitempään sairastaneillekin. **Jäseneksi 2019 liittyvät tyyppin 1 diabeetikot voivat ladata sähköisen oppaan nyt maksutta!**

## PERUSOPPAITA OMAHOITTOON

- Ensitieto-opas aikuiselle tyyppin 1 diabetekseen sairastuneelle
- Aikuisten hyvän hoidon avaimet
- Jalkojen omahoito-opas
- Jalkarepäisy pintahaavojen hoidosta, riskiarviosta, jalkajumpasta ja kenkien valinnasta.



## JÄSENYYS DIABEETIKON TUKENA

Vuonna 2019 liittyvät tyyppin 1 diabeetikot pääsevät Ykkösliigaan! Jäsenille tarjolla muun muassa maksutonta neuvontaa, vertaistukea, Diabetes-lehti ilmaiseksi ensimmäisenä jäsenyyvuonna, maksuton verkkolehti sekä yhteistyökumppanien tuntuva alennukset. Lisätietoa Ykkösliigasta ja jäsenyydestä [www.diabetes.fi/liity](http://www.diabetes.fi/liity)

## Lapset ja perheet

### UUDISTETUT OPAAAT

Uudistuneet perheoppaat hoidonohjaukseen ja tueksi kotiin. Oppaissa tietoa tyyppin 1 diabeteksen syistä ja hoidon perusasioista. Lapsen diabetes - Opas perheelle

- Leikki-ikäisen diabetes - Opas päivähoitoon
- Koululaisen diabetes - Opas ala- ja yläkoululle
- Oy Haima Ab ja kadonneiden avainten arvoitus

### TUKEA VERKKOSIVUILTA

Diabetesliiton verkkosivuille on koottu mm. videoklippejä, joissa lapset ja nuoret kertovat elämästään diabeteksen kanssa. Sivuilta myös vanhemmat ja isovanhemmat kuvailevat tuntojaan ja niitä prosesseja, joita lapsen sairastuminen on käynnistänyt. [www.diabetes.fi/lapset](http://www.diabetes.fi/lapset)