

2012

 Diabetesliitto
Diabetesförbundet

Kurssit
diabeetikoille 2012

Diabetesliitto tarjoaa

Kurssit diabeetikoille 2012

Lasten perhekurssit

Nuorten kurssit

- eri ikäryhmille

Työikäisten kurssit

- Tyypin 1 diabeetikoiden 1-osaiset kurssit
- Tyypin 1 diabeetikoiden 2-osaiset kurssit
- Tyypin 2 diabeetikoiden 2-osaiset kuntoutuskurssit
- Kuntoremontti-kurssit

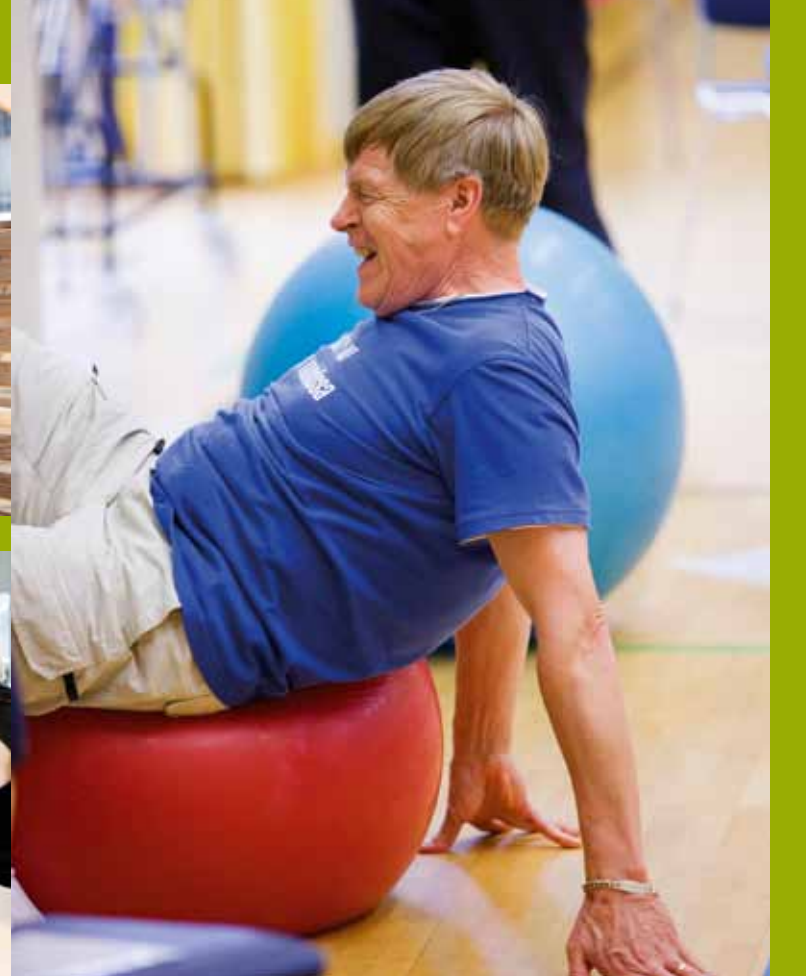
Eläkeläisten ja läheisten Virkeyttä hoitoon -kurssit

- Tyypin 1 diabeetikot
- Tyypin 2 diabeetikot

Erityiskurssit

- Munuaissairaiden diabeetikoiden 2-osainen kurssi
- Kurssi dialyysihoitoisille diabeetikoille
- Näkövammaisten diabeetikoiden 2-osainen kurssi
- Kuurojen ja kuurosokeiden kurssi
- Kehitysvammaisten kurssi
- Maahanmuuttajien kurssit
- Mielensterveyskuntoutujien kurssi





Hyvä diabeetikon hoitotiimin jäsen!

Diabeteksen hyvä hoito vaatii diabeetikolta (tai diabeetikkolapsen vanhemmilta) sitkeää jaksamista ja monenlaista osaamista. Jokaisen elämässä on vaiheita ja tilanteita, joissa on hyödyllistä keskittyä itsensä hoitamiseen, vertaisten kohtaamiseen ja oman diabeteksen rauhalliseen opiskeluun.

Diabeteskurssimme tarjoavat diabeetikoille juuri näitä asioita. Uusi into omaan hoitoon ja päivittyneet tiedot omasta sairaudesta kantavat pitkään hyvän kurssikokemuksen jälkeen.

Osa diabeetikoista tuntee kurssitarjontamme, ja he ovat itse aktiivisia hakemuksen kokoamisessa. Useat tarvitsevat hoitotiiminsä rohkaisua. Olethan huomannut, että tarjontamme on kasvanut monilla erityisryhmien kursseilla. Myös suosittuja lapsiperheiden kursseja on entistä enemmän. Erityistä hoitotiimin tukea kurssille hakemiseen tarvitsevat ikäihmiset ja maahanmuuttajat.

Autamme mielellämme asiakkaallesi parhaiten sopivan kurssin löytämisessä.

Kurssisihteeri Pirkko Toivonen
p. 03 2860 315
pirkko.toivonen@diabetes.fi

Kurssisihteeri Tiina Paronen
p. 03 2860 316
tiina.paronen@diabetes.fi



Lasten perhekurssit



Diabetesta sairastavan lapsen hoito on vaativaa. Lapsiperheen tavallisten huolien lisäksi vanhempien voimavaroja sitovat lukuisat diabeteksen hoitotoimet. Perheet tarvitsevatkin monipuolista tukea toimivan arjen löytämiseen.

(LAPSILLE · PERHEILLE)

Diabetesliiton perhekurssit on tarkoitettu alle 12-vuotiaille, diabetesta sairastaville lapsille ja heidän perheenjäsenilleen. Vanhempien ohjelman aikana lapsille on monipuolista toimintaa. Kurssin kulusta vastaa työryhmä, jossa ovat mukana lääkäri, diabeteshoitajat, ravitsemusterapeutti, psykologi ja lasten- ja nuortenohjaajat.

Kurssilla on keskeistä antaa ja saada vertaistukea. Vanhemmat voivat ryhmissä keskustella kokemuksestaan ja tunteistaan sekä jakaa vinkkejä arjen ongelmatilanteisiin. Lapsi voi myös harjoitella ikäiselleen sopivia diabeteksen hoitotaitoja. Toisten esimerkki voi vaikkapa rohkaista pistämään insuliinin ensimmäistä kertaa ihan itse.

Kurssit terveydenhuollon maksusitoumuksella 2012

Hakemukset 15.3. 2012 mennessä

- 17.6.–22.6. (su-pe)
- 25.6.–30.6.
- 2.7.–7.7.
- 9.7.–14.7.
- 16.7.–21.7.

Kurssit Kelan maksamana 2012

- 4.6.–9.6. hakemukset 4.3.2012 mennessä
- 11.6.–16.6. hakemukset 11.3. 2012 mennessä
- 16.7.–21.7. hakemukset 16.4.2012 mennessä
- 23.7.–28.7. hakemukset 16.4.2012 mennessä
- 30.7.–4.8. hakemukset 16.4.2012 mennessä
- 6.8.–11.8. hakemukset 16.4.2012 mennessä

Perhekurssille hakeminen ja rahoitus

Hakemukset perhekurssille

- Osoitteeseen Diabeteskeskus, Kirjoniementie 15, 33680 Tampere tai omaan hoitopaikkaan/sairaalaan, jos niin on sovittu.

Kun terveydenhuolto on maksajana

- Käytä Diabetesliiton lomaketta.
- Lomakkeen voi tulostaa netistä: www.diabetes.fi/kuntoutus tai tilaa lomake kurssisihteeri Tiina Paroselta, p. 03 2860 316, tiina.paronen@diabetes.fi.
- Liitä mukaan maksupäätös hoitopaikasta sekä hoitavan lääkärin lausunto.
- Hinnat ovat: diabeetikolapsi ja vanhemmat 1 097 euroa/henkilö, yli 10-vuotiaat sisarukset 299 euroa/henkilö ja 4–10-vuotiaat sisarukset 190 euroa/henkilö. Alle 4-vuotiaista sisaruksista ei peritä maksua.

HUOM! Perheiden kannattaa merkitä hakemukseen useita vaihtoehtoisia kurssiviikkoja.



Kun Kela on maksajana

- Käytä Kelan kuntoutushakemusta Ku 102. liitä mukaan lääkärin lähete.

HUOM! Kela-perhekurssseja on vuonna 2012 kuusi. Joka kurssille voidaan ottaa kymmenen perhettä.



Nuorten kurssit

(NUORILLE)

12–15-vuotiaiden kurssit

Nuoret jaetaan kursseja suunniteltaessa kahteen ohjeelliseen ikä- ja kurssiryhmään kehitystason mukaan: 12–13-vuotiaisiin ja 14–15-vuotiaisiin. Jotta nuori tulisi kurssille, joka sopii parhaiten juuri hänelle, tarvitaan hoitavan lääkärin ja diabeteshoitajan apua. Siksi kurssihakemuksessa pyydetään kannanottoa tähän asiaan.

12–13-vuotiaiden diabeteksen hoito on vielä usein vahvasti vanhempien käsissä. Kurssilla nuori voikin myönteisesti yllättyä, kuinka hyvin hän selviytyy diabeteksen kanssa ilman vanhempia. Kurssi luo pohjaa omalle hoitomotiivaatiolle ja vahvistaa itsetuntoa. Nuorista on mukavaa toisten tapaaminen, rento yhdessäolo ja liikunta. Henkilökunta ohjaa diabeteksen hoitoa kurssiviikolla.

14–15-vuotiaiden kurssilla hoidonohjaus sidotaan käytännön tilanteisiin, kuten yön yli kestävään eräretkeen, liikuntaan ja yhdessäoloon. Tavoitteena on tukea itsenäistymistä ikätason mukaisesti.

Kursseista on vastuussa työryhmä, johon kuuluu lääkäri, diabeteshoitajat, psykologi, ravitsemusterapeutti, jalkojenhoitaja sekä liikunnan- ja vapaa-ajanohjaajat.

Kurssilla on yöhoitaja, ja lääkäri on tavoitettavissa kaikkina aikoina.

Nuorten juttu on itsenäistyä ja ottaa vastuu omasta hoidosta. Siksi diabetes täytyy hyväksyä ja ymmärtää, miksi sitä kannattaa hoitaa hyvin. Toisten nuorten tapaaminen voi olla ratkaiseva porras matkalla vastuuseen ja omaan elämään.

Kurssit 2012

- 4.6.–9.6. (12–13-vuotiaat)
- 11.6.–16.6 (12–13-vuotiaat)
- 23.7.–28.7. (12–13-vuotiaat)
- 30.7.–4.8. (14–15-vuotiaat)
- 6.8.–11.8. (14–15-vuotiaat)

Kurssille hakeminen ja rahoitus

Hakemukset

- kesän kursseille 15.3.2012 mennessä osoitteeseen Diabeteskeskus, Kirjoniementie 15, 33680 Tampere tai omaan hoitopaikkaan/sairaalaan, jos niin on sovittu.
- Käytä Diabetesliiton lomaketta.
- Lomakkeen voi tulostaa netistä: www.diabetes.fi/kuntoutus tai tilata kurssisihteeri Tiina Paroselta, p. 03 2860 316, tiina.paronen@diabetes.fi.
- Liitä mukaan maksupäätös hoitopaikasta sekä hoitavan lääkärin lausunto.
- Hintaa: 1 631,10 euroa/henkilö.



(NUORILLE)

16–20-vuotiaat

16–20-vuotias on elämänvaiheessa, jossa diabeteksen hoidon pitäisi vähitellen siirtyä kokonaan omalle vastuulle. Kurssilta saa tähän korvaamatonta vertaistukea ja vahvistusta.

Viikon aikana nuoret pohtivat itsekseen ja keskenään omaa tulevaisuuttaan ja hoidon merkitystä sekä harjoittelevat yhdessä joustavaa hoitamista.

Kurssin toteutuksesta vastaa työryhmä, johon kuuluvat lääkäri, diabeteshoitajat, psykologi, ravitsemusterapeutti, jalkojenhoitaja sekä liikunnan- ja vapaa-ajanohjaajat.

Kurssilla on yöhoitaja ja lääkäri on tavoitettavissa kaikkina aikoina.



Kurssit 2012

- 20.2.–25.2.
 - 5.11.–10.11.
- (Kela + terveydenhuolto)

Käytä aina Kelan kuntoutushakemusta Ku 102 ja liitä mukaan lääkärin lausunto. Jos maksaja on terveydenhuolto, liitä mukaan myös maksupäätös. Lähetä hakemus kevään kurssille 31.12.2011 mennessä ja syksyn kurssille 15.8.2012 mennessä Diabeteskeskukseen, Kirjoniementie 15, 33680 Tampere. Hinta 1544,28 euroa/kurssi.

Tyypin 1 diabeetikoiden 1-osaiset kurssit

(TYÖIKÄISILLE)

Nuorten aikuisten kurssi 20–35-vuotiaille

Nuorten aikuisten kursilta saa tukea elämänhallintaan ja arjen sujumiseen. Lapsena sairastuneelle voi olla tarpeen saattaa tiedot ja taidot ajan tasalle. Kurssilla on keskeisenä teemana hoidon soveltaminen vaihteleviin ja epäsäännöllisiin oloihin. Parasta antia monelle on vertaistuki ja kokemusten jakaminen samassa elämänvaiheessa olevien kesken.

Kurssilla työskennellään 6–12 hengen ryhmissä, ja ruuan, insuliinin ja liikunnan yhteensovittamista opiskellaan hyvin käytännönläheisesti.

Kurssin työryhmässä ovat mukana lääkäri, diabeteshoitajat, psykologi, ravitsemusterapeutti, jalkojenhoitaja, emäntä sekä liikunnan- ja vapaa-ajanohjaaja. Kurssilla on ensiaputaitoista henkilökuntaa vuorokauden ympäri.

Kurssit 2012

- 19.3.–23.3.
- 1.10.–5.10.
- 12.11.–16.11.

Kurssille hakeminen ja rahoitus sivulla 15.

Nuorilla aikuisilla on monessa asiassa ratkaisun paikka ja uusi elämänvaihe aluillaan. Ammatinvalinta, opiskelu, työelämän aloittaminen ja perheen perustaminen vievät huomion ja energian. Diabeteksen hoito tahtoo usein jäädä varjoon ja hoitotasapaino heikentyä. Otteen saaminen hoidosta tässä vaiheessa olisi tärkeää niin ajan-kohtaisten haasteiden kuin tulevaisuudenkin kannalta.



(TYÖIKÄISILLE)

Insuliinihoidon käytännön soveltamiskurssi

Insuliinihoidon käytännön soveltamiskurssilla etsitään konkreettisia keinoja hoitotasapainon parantamiseen. Onnistumisten ansiosta itseluottamus voi kasvaa ja elämänhallinta parantua. Kurssilla työskennellään 6–12 hengen ryhmissä. Ruuan, insuliinin ja liikunnan yhteensovittamista opiskellaan hyvin käytännönläheisesti.

Toistuvat liian matalat verensokerit aiheuttavat epävarmuutta ja pelkoa. Tällaisessa tilanteessa on syytä istahtaa asian äärelle ajan kanssa etsimään toimivaa perusrunkoa hoitamiseksi.

Myös insuliinipumppuhoitoiset voivat hakeutua kurssille. Mikäli heitä on riittävästi, kootaan pumpun käyttäjistä kurssille oma pienryhmä.

Kurssin toteutuksesta vastaa työryhmä, johon kuuluvat lääkäri, diabeteshoitajat, psykologi, ravitsemusterapeutti, jalkojenhoitaja, emäntä sekä liikunnan- ja vapaa-ajanohjaaja.

Tyypin 1 diabeetikolle pulmia tuottaa usein ruuan, insuliinin ja liikunnan yhteensovittaminen. Monipistoshoidosta ja ponnisteluista huolimatta verensokeri heittelee, kun hoidon peruspalikat ovat hukassa.

Kurssit 2012

- 09.1.–13.1.
- 27.2.–2.3.
- 12.3.–16.3.
- 21.5.–25.5.
- 24.9.–28.9.
- 29.10.–2.11.
- 05.11.–9.11.
- 10.12.–14.12.

Kurssille hakeminen ja rahoitus sivulla 15.

Tyypin 1 diabeetikoiden 2-osaiset kurssit

(TYÖIKÄISILLE)

Tyypin 1 diabeetikoiden 2-osaisella kurssilla pohditaan monelta kantilta ja juurta jaksain diabeteksen merkitystä elämässä ja pyritään löytämään toimivia hoitoratkaisuja omaan arkeen. Opittuja asioita voi testata käytännössä kurssijaksojen välillä kotona ja syventää niitä toisella jaksolla.

Kurssilla työskennellään 6–12 hengen ryhmissä. Kurssin työryhmässä ovat mukana lääkäri, diabeteshoitajat, psykologi, ravitsemusterapeutti, jalkojenhoitaja, emäntä sekä liikunnan- ja vapaa-ajanohjaaja.

Kurssit 2012

- 30.1.–3.2. + 16.4.–20.4.
- 5.3.–9.3. + 7.5.–11.5.
- 16.4.–20.4. + 27.8.–31.8.
- 20.8.–24.8. + 29.10.–2.11.
- 10.09.–14.9. + 12.11.–16.11.
- 8.10.–12.10. + 26.11.–30.11.

Kurssille hakeminen ja rahoitus sivulla 15.

Diabetes on parantumaton – sitä pitää jaksaa hoitaa päivästä toiseen. Hoitoväsymys yllättää monen kauan sairastaneen, etenkin jos verensokeri heittelee ponnisteluista huolimatta. Hoitoon voi myös rutinoitua. Diabetes on voinut aiheuttaa lisäsairauksia, jotka edellyttävät tilanteen uudelleen arviointia.



Tyypin 2 diabeetikoiden 2-osaiset kuntoutuskurssit

(TYÖIKÄISILLE)

Painonhallintaan, elintapojen muutoksen ja lääkehoitoon liittyvä monesti pulmallisia asioita, joihin kursilla on mahdollisuus syventyä. Moni on saanut kurssilta ratkaisevan sysäyksen elintapamuutoksiin. Avain, joka usein käynnistää muutokset, on sairauden hyväksyminen – ja siihen kurssista saattaa olla aivan ratkaiseva apu.

Ensimmäisellä kurssijaksolla perehdytään monipuolisesti diabetekseen ja sen hoitomahdollisuuksiin. Kuntoutujat valitsevat itse, mitä asioita lähtevät viemään eteenpäin. Kurssien väliajalla on mahdollisuus testata näitä valintoja käytännössä.

Toisella jaksolla syvennetään opittuja asioita näitä kokemuksia hyödyntäen. Kurssilla työskennellään 6–12 hengen ryhmissä. Kuntoutujaan ollaan yhteydessä jaksojen väliajalla.

Kurssin ensimmäisellä jaksolla on kaksi päivää tarkoitettu myös omaisille. Kela kustantaa kurssimaksun, matkat ja maksaa kuntoutusrahaa.

Kurssin toteutuksesta vastaa työryhmä: lääkäri, diabeteshoitajat, psykologi, ravitsemusterapeutti, jalkojenhoitaja, emäntä sekä fysioterapeutti.

Tyypin 2 diabeetikko saattaa tietää tarkkaan elintapojensa muutostarpeet, mutta tarvitsee muutosten toteuttamiseen jatkuvaa tukea ja ohjausta. Diabeteksen eteneminen ja mahdolliset lisäsairaudet tuovat eteen lisää haasteita, jotka edellyttävät lisäpanostusta ohjaukseen.

Kurssit 2012

- 9.1.–17.1. ja 7.5.–11.5. omaiset 16.1.–17.1.
- 9.1.–17.1. ja 16.4.–20.4. omaiset 16.1.–17.1.
- 23.1.–31.1. ja 21.5.–25.5. omaiset 30.1.–31.1.
- 5.3.–13.3. ja 13.8.–17.8. omaiset 12.3.–13.3.
- 5.3.–13.3. ja 10.9.–14.9. omaiset 12.3.–13.3.
- 26.3.–3.4. ja 10.09.–14.9. omaiset 2.4.–3.4.
- 27.8.–4.9. ja 10.12.–14.12. omaiset 3.9.–4.9.
- 27.8.–4.9. ja 10.12.–14.12. omaiset 3.9.–4.9.

Kurssille hakeminen ja rahoitus sivulla 15.

Kuntoremontti-kurssit

(TYÖIKÄISILLE)

Kuntoremonttikurssin tavoitteena on tukea työssä jaksamista sekä ehkäistä diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään liittyviä ongelmia ja lisäsairauksia.

Kurssilla on mahdollisuus rauhassa keskittyä elintapamuutosten käynnistämiseen – ja niihin saa asiantuntevaa tukea. Terveellinen ruokavalio, painonhallinta, liikunta ja lääkehoito ovat kaikki keinovalikoimissa. Työnantajat voivat myös tilata omalle työntekijäryhmälleen räätälöidyn Kuntoremontti-kurssin.

Kurssissa ovat mukana lääkäri, diabeteshoitaja, psykologi, ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti ja emäntä. Kurssi on kaksiosainen: viisipäiväiseen kurssiin kuuluu kaksipäiväinen seurantajakso, jolla hyödynnetään väliajan kokemuksia ja etsitään ratkaisuja esiin nousseisiin ongelmiin.

Kurssit 2012

- 13.2.–17.2 ja 3.5.–4.5.
- 28.5.–01.6 ja 20.9.–21.9.



*Olipa kyse
tyypin 2 diabeteksestä tai
metabolisesta oireyhtymästä, tehokas
ohjaus ja kuntoutus ovat tarpeen jo
sairauden varhaisvaiheessa.
Huonosti hoidettuina molemmat
uhkaavat myös työkykyä.
Diabetesliiton kuntoremonttikurssit
tarjoavat eväitä ongelmien
ennaltaehkäisyyn ja työkyvyn
ylläpitoon.*

Kurssille hakeminen ja rahoitus

- Työterveyshuolto valitsee kuntoutujat.
- Käytä Diabetesliiton lomaketta, jonka voi tulostaa netistä: www.diabetes.fi/kuntoutus tai tilata kurssisihteeri Pirkko Toivoselta, p. 03 2860 315, pirkko.toivonen@diabetes.fi
- Liitä mukaan lääkärin lähete tai kopiot viimeisistä sairauskertomussivuista ja laboratoriotuloksista (tai vastaavat tiedot).
- Kurssin hinta: perusjakso 738 euroa/5 vrk + seurantajakso 295 euroa/2 vrk, yhteensä 1034 euroa
- Kurssimaksusta vastaa työnantaja tai työnantaja ja kuntoutuja yhdessä, maksupäätös työnantajalta pitää olla kurssille hakiessa. Kela maksaa kuntoutusrahaa kurssin ajalta, jos työnantaja osallistuu kurssikustannuksiin.



Työikäisten kurssit

Kurssille hakeminen ja rahoitus

- Käytä Kelan kuntoutushakemusta Ku 102.
- liitä hakemukseen hoitavan lääkärin B-lausunto tai vastaavat tiedot, joista ilmenevät ne ongelmat tai tavoitteet, joiden vuoksi hakija lähetetään kurssille.
- Lähetä hakemus Kelan paikallistoimistoon tai Diabeteskeskukseen,
- Kirjoniementie 15, 33680 Tampere.
- Esivalinta tehdään Diabeteskeskuksessa ja lopulliset kuntoutuspäätökset keskitetysti Kelan Tampereen toimistossa.

Kuntoutusraha ja matkakorvaukset

Kela maksaa kuntoutujalle kuntoutusrahaa toisesta kurssipäivästä alkaen mahdollisen ansionmenetyksen korvaamiseksi. Jos kuntoutuja saa kurssin ajalta palkan, korvaus maksetaan työnantajalle. Kela korvaa matkakustannukset omavastuun ylittävältä osalta halvinta matkustustapaa käyttäen. Matkakustannuksia korvataan myös kurssille osallistuvalla omaisella.

Virkeyttä hoitoon -kurssit eläkeläisille ja läheisille

(ELÄKKEELLÄ OLEVILLE)

Kurssilta saa keinoja parempaan omahoitoon, jolloin elämä diabeteksen ja muiden sairauksien kanssa sujuu helpommin. Ohjaus on hyvin käytännönläheistä. Mukava yhdessäolo antaa virikkeitä ja uusia ajatuksia, ja vertaistuki antaa voimaa. Koska diabetes vaikuttaa läheistenkin elämään, myös he voivat tulla mukaan kurssille. Jos kurssilainen ei selviydy päivittäisistä toimista ilman apua, on osallistumisen edellytyksenä omaisen tai avustajan mukaantulo.

Kurssiohjelmassa ovat mukana lääkäri, diabeteshoitajat, ravitsemusterapeutti, psykologi, liikuntasuunnittelija, jalkojenhoitaja ja emäntä.

Myös yksilövastaanotoilla käynti on mahdollista. Lääkärin, jalkojenhoitajan ja hierojan vastaanotot ovat maksullisia. Kurssilla on aina paikalla ensiaputaitoinen henkilö.



Kurssit 2012

Tyypin 1 diabeetikot

- 13.2.–17.2.
- 15.10.–19.10.

Tyypin 2 diabeetikot

- | | |
|---------------|-----------------|
| • 13.2.–17.2. | • 17.9.–21.9. |
| • 20.2.–24.2. | • 1.10.–5.10. |
| • 19.3.–23.3. | • 8.10.–12.10. |
| • 23.4.–27.4. | • 15.10.–19.10. |
| • 7.5.–11.5. | • 22.10.–26.10. |
| • 20.5.–25.5. | • 29.10.–2.11. |
| • 28.5.–01.6. | • 5.11.– 9.11. |
| • 13.8.–17.8. | • 19.11.–23.11. |
| • 20.8.–25.8. | • 26.11.–30.11. |

Kurssille hakeminen ja rahoitus

- Käytä Diabetesliiton lomaketta.
- Lomakkeen voi tulostaa netistä: www.diabetes.fi/kuntoutus tai tilata kurssisihteeri Pirkko Toivoselta, p.03 2860 315, pirkko.toivonen@diabetes.fi
- Liitä mukaan lääkärin lähete tai kopiot viimeisistä sairauskertomussivuista ja laboratoriotuloksista (tai vastaavat tiedot).
- Kurssilainen voi saada matkakuluihin korvausta Kelalta, jos hakemuksessa on lääkärin suositus.
- Lähetä hakemus Diabeteskeskukseen, Kirjoniementie 15, 33680 Tampere.

Kurssille voi tulla

- Itse maksaen, jolloin kurssimaksu on 300 euroa/diabeetikko ja 300 euroa/läheinen. Maksu sisältää täysihoidon ja opetuksen.
- Terveystuon maksamana, jolloin kurssimaksu on 760 euroa/ henkilö. Maksu sisältää täysihoidon, opetuksen sekä erikoislääkärin ja diabeteshoitajan vastaanoton sekä yksilöllisen arvion mukaan psykologin tai ravitsemusterapeutin vastaanoton.



Eläkkeellä olevien hyvinvointi ja toimintakyky paranevat, kun diabeteksen hoitoa ja ohjausta tehostetaan. Vaikutukset ovat kokonaisvaltaisia. Kurssilta eläkkeellä oleva ja hänen läheisensä saavat tietoa, tukea ja virkistystä elämäänsä.

Erityiskurssit

Munuaissairaiden diabeetikoiden 2-osainen diabeteskurssi

- 23.01.–31.01.2012 ja 21.05.–25.05.2012
omaiset 30.01.–31.01.2012

Kaksiosainen munuaissairaiden kurssi järjestetään Diabeteskeskuksessa yhteistyössä Munuais- ja maksaliiton kanssa. Se on tarkoitettu alle 68-vuotiaille munuaissairaille tai munuaisensiirron saaneille diabeetikoille. Kurssilta saa voimavaroja arkeen sekä eväitä parempaan elämänhallintaan.

Kurssilla etsitään keinoja munuaistaudin ja diabeteksen hoidon yhteensovittamiseen. Keskeistä on diabetestietojen kertaus ja hoidon ajanmukaistaminen sekä munuaistaudin hoito sairauden eri vaiheissa. Sairauteen liittyvien tunteiden käsittely, vertaistuki ja kokemusten vaihto ovat tärkeä osa kurssia.

Kurssilla työskennellään 6–12 hengen ryhmissä. Kuntoutujaan ollaan yhteydessä jaksojen väliajalla. Kurssin ensimmäisellä jaksolla on kaksi päivää tarkoitettu myös omaisille. Kela kustantaa kurssimaksun ja matkat.

Kurssin asiantuntijaryhmässä ovat diabeteslääkäri, munuaislääkäri, diabeteshoitajat, munuaishoitaja, psykologi, ravitsemusterapeutti, jalkojenhoitaja, sosiaalityöntekijä, emäntä sekä fysioterapeutti.

Kurssille hakeminen ja rahoitus

- Käytä Kelan lomaketta Ku 102.
- Liitä hakemukseen hoitavan lääkärin lausunto ja vaikeavammaisten osalta kuntoutussuunnitelma.
- Lähetä hakemus 30.11.2011 mennessä Diabeteskeskukseen, Kirjoniementie 15, 33680 Tampere.
- Kurssi on Kelan rahoittamaa harkinnanvaraista tai vaikeavammaisten kuntoutusta.

Kun munuaissairaus etenee, diabeteksen hoito jää usein taka-alalle. Elämänlaadun kannalta diabeteksen hyvä hoito on kuitenkin erittäin tärkeää munuaissairauden jokaisessa vaiheessa.

Kurssi dialyysihoidoille diabeetikoille

- 24.09.–28.09.2012

Munuais- ja maksaliitto järjestää Diabeteskeskuksessa kurssin diabeetikoille, jotka ovat dialyysihoidossa tai joiden dialyysihoido alkua lähiaikoina. Kurssi on tarkoitettu myös läheisille.

Lisätietoja kurssista saa Munuais- ja maksaliitosta: Maarit Heinimäki, 050 3626 470.

Näkövammaisten diabeetikoiden 2-osainen diabeteskurssi

- 26.3.–3.4.2012 ja 13.–17.8.2012
omaiset 2.–3.4.2012

Kaksiosainen kurssi on tarkoitettu alle 68-vuotiaille näkövammaisille diabeetikoille. Kurssi tuo voimavaroja arkeen sekä eväitä parempaan elämänhallintaan. Sen aikana pohditaan hyvän hoidon merkitystä elämänlaadulle ja lisäsairauksien etenemiselle sekä etsitään keinoja näkövammaisen ja diabeteksen hoidon yhteensovittamiseen.

Diabetestietoja kerrataan ja hoitoa ajanmukaistetaan, käsitellään näkövammaisuuteen sopeutumista sekä tunteita. Vertaistuki ja kokemusten vaihto ovat tärkeä osa kursssia.

Kurssilla työskennellään 6–12 hengen ryhmissä. Kuntoutujaan ollaan yhteydessä jaksojen väliajalla. Kurssin ensimmäisellä jaksolla kaksi päivää on tarkoitettu myös omaisille. Kela kustantaa kurssimaksun ja matkat. Kurssin toteutuksesta vastaa työryhmä, johon kuuluvat lääkäri, diabeteshoitajat, psykologi, ravitsemusterapeutti, jalkojenhoitaja, sosiaalityöntekijä, näönkäytön ohjaaja, emäntä sekä fysioterapeutti.

Kurssille hakeminen ja rahoitus

- Käytä Kelan lomaketta Ku 102.
- Liitä hakemukseen hoitavan lääkärin lausunto ja vaikeavammaisten osalta kuntoutussuunnitelma.
- Lähetä hakemus 16.1.2012 mennessä Diabeteskeskukseen, Kirjoniementie 15, 33680 Tampere.
- Kurssi on Kelan rahoittamaa harkinnanvaraista tai vaikeavammaisten kuntoutusta.

Kuurojen ja kuurosokeiden diabeteskurssi

- 8.10.–12.10.2012

Kurssi on tarkoitettu viittomakielisille kuuroille ja kuurosokeille diabeetikoille. Kurssi järjestetään Diabeteskeskuksessa yhteistyössä Kuurojen Palvelusäätiön kanssa.

Tietoa kurssista ja hakumenettelystä:
kurssisihteeri Pirkko Toivonen, p. 03 2860315,
pirkko.toivonen@diabetes.fi tai Kuurojen
Palvelusäätiö, Janne Rintamäki, 050 4337 287,
janne.rintamaki@kuurojenpalvelusaatio.fi

RAY:n tukemat erityisryhmien diabeteskurssit

Kehitysvammaisten kurssi

- 13.8.–17.8.2012

Kurssi on tarkoitettu omatoimisille, itsenäistyville tai itsenäistyneille kehitysvammaisille diabeetikoille ja heidän läheisilleen tai hoitajilleen. Kurssi järjestetään yhteistyössä Kehitysvammaisten Palvelusäätiön kanssa.

Kurssilla on omaa ohjelmaa diabeetikoille sekä heidän läheisilleen tai hoitajilleen. Kurssilla saa ajankohtaista, hoitoa selkeyttävää tietoa, ja voi jakaa tunteita ja kokemuksia vertaisryhmän kanssa. Tavoitteena on tukea diabeetikon itsenäisyyttä ja omatoimisuutta. Vuoropuhelu läheisten ja asumisyksiköitten hoitajien/ ohjaajien välillä on antoisaa ja tämäkin tukee kehitysvammaisten itsenäistymistä.

Maahanmuuttajien kurssit

- 13.–17.2.2012
- 24.8.–28.8.2012

Kurssi on tarkoitettu kotoutuneille, diabetesta sairastaville maahanmuuttajille ja heidän läheisilleen. Kurssilla on tulkkaus arabiaksi. Kun oma kieli ja kulttuuritausta huomioidaan, antaa kurssi vertaistukea monella tasolla.

Kurssilla työskennellään ryhmissä, mahdollisuus myös henkilökohtaisiin keskusteluihin. Tavoitteena on tukea kuntoutujan itsenäistä selviytymistä diabeteksen kanssa, jotta hän osaisi paremmin hakea tukea omaan hoitoonsa myös kurssin jälkeen. Erityisesti tämä ryhmä tarvitsee hoitohenkilökunnan apua kurssille hakeutumisessa.

Mielenterveyskuntoutujien kurssi

- 6.2.–10.2.2012

Kurssi on tarkoitettu tyypin 2 diabetesta sairastaville eläkkeellä oleville mielenterveyskuntoutujille. Edellytyksenä kurssille osallistumiselle on, että kuntoutuja selviytyy omatoimisesti päivittäisistä askareista. Ensisijaisena tavoitteena on vahvistaa kuntoutujan voimavaroja tarjoamalla mahdollisuus vertaistukeen ja virkistymiseen. Kurssilla pyritään luomaan omaa arkea helpottavia hoitokäytäntöjä ja tukemaan itsenäistä selviytymistä diabeteksen kanssa.

Tietoa Ray:n tukemista kurseista ja hakumenettelystä:
kurssisihteeri Pirkko Toivonen
p. 03 2860 315
pirkko.toivonen@diabetes.fi

Tervetuloa Diabeteskeskukseen

Diabeteskeskus on Suomen Diabetesliiton kurssi-keskus ja keskustoimipaikka. Se sijaitsee Tampereen Aitolahdessa Näsijärven rannalla noin 23 kilometrin päässä Tampereen keskustasta. Matka kaupungin keskustasta Diabeteskeskukseen kestää bussilla noin 50 minuuttia. Tietoja bussivuoroista ja -aikatauluista saat verkkosivuiltamme osoitteesta www.diabetes.fi/perille tai soittamalla keskukseemme.

Diabeteskeskuksessa käy vuosittain lähes 2 000 kurssilaista, niin diabeteksen hoidon ammattilaisia kuin kuntoutettavia diabeetikoita omaisineen, sekä lukuisia vierailijaryhmiä. Diabeteskeskus on myös noin 60 hengen työyhteisö.

Koulutus- ja majoitustilat

- 25 kahden hengen majoitushuonetta
- satapaikkainen ruokasali
- 56-paikkainen luentosali ja ryhmätyöhuoneita
- opetuskeittiö
- liikuntasali ja kuntoiluhuone
- saunaosasto ja uima-allas

Diabeteskeskus

Kirjoniementie 15
33680 Tampere
p. 03 2860 111
f. 03 2860 422 / 03 2860 423
diabetesliitto@diabetes.fi
etunimi.sukunimi@diabetes.fi
www.diabetes.fi

Suomen Diabetesliitto on lähes 60 000 jäsenen kansanterveys- ja potilasjärjestö. Diabetesliitto työskentelee paitsi diabetesosaamisen edistämiseksi myös diabeetikoiden tukijana ja yhteiskunnallisena vaikuttajana.

Kurssiasioissa sinua palvelevat

Kurssisihteeri **Pirkko Toivonen**
p. 03 2860 315
pirkko.toivonen@diabetes.fi

Kurssisihteeri **Tiina Paronen**
p. 03 2860 316
tiina.paronen@diabetes.fi

Tervetuloa kurssille!

Kati Hannukainen
vastaava diabeteshoitaja
p. 03 2860 307
kati.hannukainen@diabetes.fi

