

# Diabetesliiton 2017 kurssit diabeetikoille

Vertaistukea, vinkkejä ja osaamista  
omahoidon tueksi

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



*Tervetuloa Diabeteskeskukseen!*  
*Toivottaa Diabetesliiton kurssihenkilökunta*



## Hyvää oloa

Kurssimme sisältävät opetuksen, täysihoidon ja majoituksen Diabeteskeskuksessa kahden hengen huoneissa. Lounaalla ja päivällisellä tarjoamme oman keittiömme valmistamia Sydänmerkki-aterioita.

## Irtiotto arjesta

Diabeteskeskus sijaitsee Tampereen Hirviniemessä noin 25 kilometrin päässä kaupungin keskustasta. Näsjärvi-maisema, rantasaunamme laitureineen sekä luonnonläheinen ympäristömme luovat hienot puitteet kurssipäivien vapaahetkille.



## Kurssiasioissa sinua auttavat

Kurssisihteeri  
Pirkko Toivonen  
p. 050 310 6610  
[pirkko.toivonen@diabetes.fi](mailto:pirkko.toivonen@diabetes.fi)

Kurssisihteeri  
Tiina Paronen  
p. 050 310 6613  
[tiina.paronen@diabetes.fi](mailto:tiina.paronen@diabetes.fi)



## Muista myös työhyvinvointipäivämme

Tule työyhteisösi kanssa viettämään tyky-päivää Diabeteskeskukseen. Meillä terveyden asiantuntijat auttavat teitä puntaroimaan omia tottumuksianne: päivän tavoitteena voivat olla vaikkapa pienet ruokailuun ja liikuntaan liittyvät oivallukset. Tehdään yhdessä juuri teille sopiva kokonaisuus!



Tervetuloa kurssille!

Diabeteskeskus  
Kirjoniementie 15, 33680 Tampere  
p. 03 2860 111

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



# Diabeteskursseja Diabeteskeskuksessa Tampereella 2017

## Lapsille ja perheille

1-12-vuotiaille diabeetikoille perheenjäsenineen

- vertaistukea ja mahdollisuus kokemusten ja vinkkien jakamiseen asiantuntijoiden vetämissä ryhmissä
- hoitotaitojen oppimista diabeteshoitajan ohjauksessa
- kesto 5 vrk, maksajana Kela tai terveydenhuolto

## Nuorille

13-15-vuotiaille sekä 16-20-vuotiaille

- omahoidon osaamisen harjoittelua ja vahvistamista vertaisten kanssa
- toisten nuorten tapaaminen ja ammattilaisten tuki edesauttavat hyvän hoidon merkityksen omaksumista ja oman tulevaisuuden pohdintaa
- kesto 5 vrk, maksajana Kela tai terveydenhuolto

## Työkäisille tyypin 1 diabeetikoille

- mahdollisuus keskittyä diabeteksen hoidon pohtimiseen: vertaisten ja ammattilaisten tuki tuo uskallusta omahoidon tarkasteluun uudesta näkökulmasta
- pienryhmäkeskusteluja, luentoja ja alustuksia, käytännön harjoittelua ja yksilöohjausta
- kesto 5 vrk, maksajana terveydenhuolto tai itse maksaen (990 e)

## Työkäisille tyypin 2 diabeetikoille

- alkuohjaukseksi vastasairastuneelle tai oman hoidon tehostamiseksi pidempään sairastaneelle
- eväitä oman tilanteen ymmärtämiseen: kurssi kokoaa sirpaletiedosta kokonaiskuvan tyypin 2 diabeteksestä ja sen hoitomahdollisuuksista
- kesto 5 vrk, maksajana terveydenhuolto tai itse maksaen (990 e)

## Eläkkeellä oleville tyypin 1 ja tyypin 2 diabeetikoille läheisineen

- uusinta tietoa diabeteksestä ja sen hoidosta sekä vahvistusta omahoitoon
- toimintaa ryhmissä: keskusteluja ja käytännön harjoittelua ammattilaisten ohjaamana
- kesto 5 vrk, itse maksaen 300 e (RAY:n tuella)

## UUSI Tyypin 1 diabetesta sairastavan lapsen isovanhemmille

- kun diabetes on perheessä uusia asia: ajatusten ja kokemusten vaihtoa toisten isovanhempien kanssa sekä diabeteksen hoidon ammattilaisten ohjaus
- mahdollisuus lisäyöpymiseen tarjoaa tilaisuuden esimerkiksi Tampereeseen tutustumiseen
- kesto 2 päivää, itse maksaen 236 e

## UUSI Insuliinipumppua käyttäville diabeetikoille läheisineen

- lisäohjausta omahoidon tueksi sekä lisää insuliinipumpunkäytön taitoja
- helpotusta arkeen: keinoja insuliinipumpun käyttöön eri tilanteissa
- kesto 5 vrk, maksajana terveydenhuolto tai itse maksaen (1 100 e / diabeetikko, 450 e / läheinen)

## Kehitysvammaisille tyypin 2 diabeetikoille läheisineen

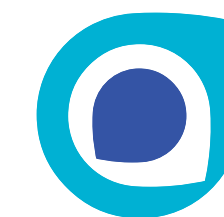
- tukea diabeetikolle ja hänen hoitoonsa osallistuville
- keinoja ja voimavaroja mahdollisimman hyvään omahoitoon
- kesto 5 vrk, maksajana RAY

## Eläkkeellä oleville mielenterveyskuntoutujille, joilla on tyypin 2 diabetes

- tukea omahoitoon, kun diabeetikko on eläkkeellä mielenterveyssyistä
- edellyttää jaksamista osallistua kurssille omatoimisesti
- kesto 5 vrk, maksajana RAY

## UUSI Tietojen tuuletuspäivät

- aiemmin Diabeteskeskuksessa kurssilla olleille eläkkeellä oleville diabeetikoille
- keskustelemissa asiantuntijan vetämissä ryhmissä ajankohtaista ja arkeen soveltuvaa tietoa hyvinvoinnista ja diabeteksen hoidosta
- kesto 3 vrk, itse maksaen 100 e / diabetesyhdistysten jäsenet, 150 e / ei-jäsenet



diabetesliitto

## UUSI Viikonlopputreffit

- aiemmin Diabeteskeskuksessa kurssilla olleille työkäisille tyypin 1 diabeetikoille
- diabetesasioiden pohdintaa yhdessä muiden kurssilla jo olleiden sekä lääkärin, diabeteshoitajan, ravitsemusterapeutin ja psykologin kanssa
- kesto perjantai-illasta sunnuntaiaamuun, itse maksaen 60 e, myös läheiset ovat tervetulleita osalle treffeistä

Kysy omasta hoitopaikastasi maksusitoumusta terveydenhuollon maksamille kursseille. Tarkista myös mahdollinen oma vapaaehtoinen sairaskuluvakuutus; se saattaa korvata kuntoutusta ja sopeutumisvalmennusta.

Kysy meiltä! Kurssisihteereiltämme saat tietoa kurssien ajankohdista ja hakuohjeet kursseille.