

Tukea elämäntapamuutoksiin ryhmästä

“KOSKA MÄ VOIN TEHDÄ ITTELLENI JOTAIN”

Nokian kaupunki järjestää kuntalaisille elämäntapamuutosten tueksi tarkoitettua avointa ja maksutonta ryhmäohjausta.

Ryhmästä saat tietoa ja työkaluja terveystulmien työstämiseen.

Ryhmä on maksuton eikä edellytä ennakoilmoittautumista.

Lisätietoja saat terveystieteisestä.

Ryhmässä käsitellään muun muassa seuraavaa:

- Millaisia sairauksia diabetes ja valtimosairaudet ovat ja miten voin ehkäistä ja hoitaa niitä elämäntapojen avulla?
- Miten voin vaikuttaa ruokavalinnoillani riskitekijöihin ja lisätä terveyttäni?
- Miten lisätä hyvää oloa ja kuntoa liikkuen?
- Miten hallita painoa ja onnistua pysyvissä muutoksissa?
- Apua uniongelmiin ja ohjausta suunterveydestä huolehtimiseen
- Miten ylläpitää motivaatiota ja myönteistä mieltä elämäntapamuutoksia tehdessä?

Ryhmä on suunnattu erityisesti henkilöille joilla on:

- Diabeteksen riskitestissä pisteitä yli 15
- Heikentynyt glukoosin sieto tai kohonnut paastoglukoosi (IGT/IFG)
- Tyypin 2 diabetes
- Metabolinen oireyhtymä
- Raskausaikana koholla olleet verensokerit
- Kohonnut verenpaine
- Koholla olevat veren rasva-arvot (dyslipidemia)
- Ylipaino ja/tai lihavuus
- Nivelrikko JA ylipainoa
- Valtimotautiin sairastuneet

Sekä kaikille niille, jotka kaipaavat tukea elämäntapamuutoksiin



Ohjelma 2019–2020:

Syksyn 2019 ja kevään 2020 aikana järjestetään kaksi saman sisältöistä ryhmää. Ensimmäinen ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti torstaisin 12.9.2019 alkaen klo 14.30–16 (ks. alta poikkeus ma 7.10. klo 10–11.30) ja toinen ryhmä keskiviikkoisin 15.1.2020 alkaen klo 16.30–18. Voit itse valita kumpaan ryhmään haluat osallistua. Ryhmästä hyödyt parhaiten, kun osallistut kaikille viidelle ohjaukselle. Ryhmä kokoontuu Maununkadulla sijaitsevan Lähitori Setorin tiloissa osoitteessa Maununkatu 10 A. Muutokset aikataulussa ovat mahdollisia. Mahdollisista muutoksista ilmoitamme Nokian kaupungin nettisivuilla Ajankohtaista -osiossa. Jos et käytä nettiä, voit tiedustella asiaa myös terveystieteiden ohjaus- ja neuvontanumerosta +358 35 6521 060.

	Lääkäri ja suuhygienisti	Diabetesohjaaja	Ravitsemusterapeutti	Liikuntaneuvonta	Mindfulness arjenhallinnan apuna
Ryhmä 1	to 12.9. klo 14.30–16	to 19.9. klo 14.30–16	to 26.9. klo 14.30–16	ma 7.10. klo 10–11.30	to 10.10. klo 14.30–16
Ryhmä 2	ke 15.1. klo 16.30–18	ke 22.1. klo 16.30–18	ke 5.2. klo 16.30–18	ke 29.1. klo 16.30–18	ke 12.2. klo 16.30–18

Huomioi poikkeavat ajankohdat!