

LASTEN JA NUORTEN DIABETES

Tukea ja virkistystä

Lapsen tai nuoren diabeteksella on valtava vaikutus koko perheen ja muiden läheisten elämään. Kun haluat jakaa ajatuksia muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa ja saada ammattilaisten tukea omahoidon sujuvaan toteuttamiseen, osallistu kursseillemme! Yläkouluikäisille diabeetikoille suunnatulla kurssillamme vahvistetaan arjen hoitotaitoja.

DIABEETIKKOLAPSET, -NUORET, PERHEET JA LÄHEISET

Perheille ja nuorille suunnatuille kursseille voi osallistua terveydenhuollon myöntämällä maksusitoumuksella. Tiedustele mahdollisuutta lapsen tai nuoren hoitopaikasta.

Perhekurssit

12.-16.6. Varalan urheiluopisto, Tampere
26.-30.6. Varalan urheiluopisto, Tampere

Nuorten kurssi

5.-9.6. Varalan urheiluopisto, Tampere

Perhekurssi alle 18-vuotiaiden kehitysvammaisten lasten ja nuorten perheille

29.5.-2.6. Scandic Rosendahl, Tampere
STEA:n tukema kurssi, ei maksusitoumusta

Seurana diabeetikkolapselle -koulutus

Diabeetikkolapsen tai -nuoren isovanhemmille tai muille läheisille.

Katso ajankohdat osoitteesta
diabetes.fi/kurssit

Lue lisää ja hae mukaan: diabetes.fi/kurssit
tai soita 050 310 6610/kurssisihteeri Marika Bruun

VERKKOKURSSIT

Vanhempien kesken -verkkokurssi

alle 13-vuotiaiden lasten vanhemmille,
joiden lapsen diabetekseen sairastumisesta
on kulunut vähintään kuusi kuukautta.

Katso ajankohdat osoitteesta
diabetes.fi/verkkokurssit



Vahvistusta omahoidon taitoihin

TYYPIN 1 DIABETES

Tyypin 1 diabetesta sairastava tekee joka päivä valtavan määrän omahoitoonsa liittyviä päätöksiä. Kun haluat vahvistaa jaksamistasi, saada käytännön vinkkejä hoidon sovittamiseksi elämääsi ja virkistyä vertaistesi kanssa, tule mukaan kursseillemme!

ELÄKEIKÄISILLE LÄHEISINEEN

Virkeyttä hoitoon

27.-29.6. ja 14.-15.8. Scandic Rosendahl, Tampere
28.-30.8. ja 16.-17.10. Scandic Rosendahl, Tampere

Energiaa eläkevuosiin

Virkeyttä hoitoon -kurssille aikaisemmin osallistuneille.
2.-4.5. Scandic Rosendahl, Tampere

TEEMAKURSSIT TYÖIKÄISILLE

Diabetes meidän arjessa,
myös läheinen voi tulla mukaan
13.-15.10. Varalan urheiluopisto, Tampere

Puhtia omahoitoon
25.-27.8. Varalan urheiluopisto, Tampere

Liikunta
1.-3.9. Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola

DIABETES JA MUUT SAIRAUDET

Luonto, liikunta, diabetes ja mieli
aikuisille tyypin 1 ja tyypin 2 diabetesta
sairastaville mielenterveyskuntoutujille,
jotka ovat poissa työelämästä ta opinnoista
psykkisen sairauden vuoksi
28.11.-1.12. Peurunka, Laukaa

Keliakia ja tablettihoitoinen tyypin 2 diabetes

24.-26.3. Varalan urheiluopisto,
Tampere

VERKKOKURSSIT

Tyyppi 1 tasapainoilee
ammattilaistemme ohjaamana,
ei vastasairastuneelle

Hyvän syömisen verkkokurssi
Terveyttä edistävästä syömisestä
kiinnostuneille.

Lue lisää ja hae mukaan: diabetes.fi/kurssit
tai soita 050 310 6610/kurssisihteeri Marika Bruun



TYYPIN 2 DIABETES

Aikaa pohtia omaa hoitoa

Tyypin 2 diabeteksen hoidossa on lukuisia tärkeitä painopisteitä, ja oman hyvinvoinnin vahvistaminen on avain hyvään omahoitoon. Kun haluat omaan elämääsi sovellettavaa tietoa, tukea elämäntapojesi tarkasteluun tai muutoksiin ja voimaa vertaistuesta, kurssimme ovat juuri sinua varten!

TEEMAVIIKONLOPUT TYÖIKÄISILLE

Puhtia omahoitoon

10.-12.3. Lohja Spa, Karjalohja
5.-7.7. Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Siilinjärvi
13.-15.10. Varalan urheiluopisto, Tampere
3.-5.11. Virkistysshotelli Yyteri, Pori
8.-10.12. Scandic Rosendahl, Tampere

Liikunta

22.-24.9. Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola

ELÄKEIKÄISILLE LÄHEISINEEN

Virkeyttä hoitoon

25.-27.4. ja 20.-21.6. Virkistysshotelli Yyteri, Pori
23.-25.5. ja 3.-4.8. Virkistysshotelli Yyteri, Pori
13.-15.6. ja 1.-2.8. Scandic Rosendahl, Tampere
8.-10.8. ja 2.-3.10. Imatran kylpylä, Imatra
4.-6.9. ja 30.-31.10. monipistoshoitaisille, Scandic Rosendahl, Tampere
25.-27.9. ja 9.-10.11. Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Siilinjärvi
4.-6.10. ja 11.-12.12. Scandic Rosendahl, Tampere
23.-25.10. ja 13.-14.12. Virkistysshotelli Yyteri, Pori

Energiaa eläkevuosiin

Virkeyttä hoitoon -kurssille aikaisemmin osallistuneille.
29.-31.3. Varalan urheiluopisto, Tampere
6.-8.6. Scandic Rosendahl, Tampere
16.-18.8. Virkistysshotelli Yyteri, Pori
6.-8.11. Scandic Rosendahl, Tampere

Vireyttä ja toimintakykyä liikkumalla

23.-25.8. Varala, Tampere

KURSSEJA VERKOSSA

Omahoito haltuun etäyhteyksin, työikäisille

Tapaamiset 6.9., 13.9. ja 20.9. klo 17-20
diabetes.fi/omahoitohaltuun

Tyyppi 2 tutuksi ammattilaistemme ohjaamana

Hiljattain sairastuneille tai tietojaan päivittäville
katso ajankohdat: diabetes.fi/verkkokurssit



VERKKOKURSSIT

Hyvän syömisen verkkokurssi

Terveyttä edistävästä syömisestä kiinnostuneille.

Pakit tyypin 2 diabetekselle

Henkilöille, joilla on todettu esidiabetes tai metabolinen oireyhtymä.

Uusi kurssi alkaa aina kuukauden alussa.

Hyvää oloa odotukseen

Raskaana oleville.

Uusi kurssi alkaa aina kuukauden alussa.

TYYPIN 2 DIABETEKSEN EHKÄISY

Raskausdiabeteksen jälkeen

Raskausdiabeteksen sairastaneille.

Uusi kurssi alkaa aina kuukauden alussa.

Ohjattu Pakit tyypin 2 diabetekselle

Jatkokurssi Pakit tyypin 2 diabetekselle - tai Raskausdiabeteksen jälkeen -kurssin käyneille, lisätietoa verkkosivuiltamme.

Lue lisää ja hae mukaan: diabetes.fi/verkkokurssit tai soita 050 473 1465/diabeteshoitaja Henna Lietzén

KOULUTUKSET AMMATTILAISILLE

Kevät 2023

14.3. Tyypin 1 diabetes -koulutus lääkäreille

4.4. Lapsen diabeteksen hoito päivähoidossa, aamu- tai iltapäivä

17.-21.4. Diabeetikon hoidon peruskurssi

19.-21.4. Lasten ja nuorten tyypin 1 diabeteksen hoidon perusteet

20.4. ja 3.5. GDM-raskausdiabetes

4.-5.5. Insuliinipumppuhoidon peruskoulutus

30.5.-1.6. Tyypin 1 diabeetikon hoidon tehostaminen

Syksy 2023

11.-15.9. Diabeetikon hoidon peruskurssi

19.9. Tyypin 2 diabetes -koulutus lääkäreille

10.10. ja 26.10. GDM-raskausdiabetes

11.-12.10. Diabetesosaaja

17.-19.10. Tyypin 1 diabeetikon hoidon tehostaminen

31.10.-2.11. Tyypin 2 diabeetikon hoidon tehostaminen

20.-24.11. Diabeetikon hoidon peruskurssi

28.11. Diabetes ja jalat, Pori

12.12. Apteekkihenkilökunnan koulutuspäivä

KOULUTUKSET

Koulutukset järjestetään Tampereella, jos paikkakuntaa ei ole mainittu.

Lisätietoja: koulutussihteeri Malla Honkanen
p. 050 310 6614, koulutussihteeri@diabetes.fi

Koulutusten paikkakunnat, hinnat ja koulutuskuvaukset: www.diabetes.fi/koulutuskalenteri

