



Oletko sairastanut raskausajan diabeteksen? Suunnitteletko raskautta, oletko riskissä sairastua raskausajan diabetekseen?

Tule mukaan Verkkopuntariin!

Verkkopuntari on ohjelma, jonka avulla etenet rennosti kohti pysyviä elämäntapamuutoksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kenelle:

Ryhmä ovat tarkoitettu Seututerveyskeskuksen- (Joutsa, Luhanka, Toivakka, Keuruu, Multia, Petäjävesi, Laukaa, Konnevesi) ja Wiitaunionin (Viitasaari, Pihtipudas) kuntien raskausdiabeteksen sairastaneille ja raskautta suunnitteleville, joilla on riski sairastua raskausajan diabetekseen.

Mitä pitää sisällään:

Vuoden ohjelma sisältää 12 viikon ohjatun vaiheen ja sen jälkeen alkavan ylläpitovaiheen. Ohjatun vaiheen (12 viikkoa) aikana on mahdollista saada henkilökohtaista ohjausta verkon välityksellä kerran viikossa.

Valmennuksessa saa Verkkopuntarin materiaalin käyttöösi vuoden ajaksi. Ryhmävalmennus sisältää myös mahdollisuuden vertaistukeen. Toiminta tapahtuu etänä, tapaamiset järjestetään Teams-yhteyden kautta.

Vuoden ohjelmaan osallistuminen on maksutonta. Verkkopuntarin ohjaajina toimivat ravitsemusterapeutti, diabeteshoitaja ja fysioterapeutti.

Valmennus alkaa:

- Ryhmävalmennus etänä 3.5.2021 klo 16.30 (Teams yhteyden avulla)
- Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmään valitaan max. 15 henkilöä

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

<https://forms.office.com/r/hMaXcyi83y>

