

Hakemus ryhmään

| | |
|---|----------------|
| Nimi | Syntymäaika |
| Puhelinnumero, koti/työ | |
| Postiosoite | |
| Postinumero ja -toimipaikka | |
| Pituus | Paino |
| Haluan osallistua <input type="checkbox"/> Painonhallintaryhmään <input type="checkbox"/> Liikuntaviraston liikuntaryhmään <input type="checkbox"/> Diabetesryhmään, diabetekseen sairastumisvuosi: | |
| Miksi haluan ryhmään? | |
| Mitä toivon ryhmältä? | |
| Voitko osallistua ryhmään klo 8-16 välisenä aikana <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> En Miksi? | |
| Allekirjoitus | Aika ja paikka |

Lomake palautetaan terveysasemalle.
Ryhmään pääsemisestä ilmoitetaan kotiin kirjeitse tai puhelimitse.

Tiedote terveysasemien ryhmistä

Painonhallintaryhmät = ns. **PPP -ryhmät** ovat tarkoitettu ylipainoisille (painoindeksi BMI >30) pääasiassa työikäisille 25-65 -vuotiaille oululaisille tai Oulussa asuville opiskelijoille. Niiden tarkoituksena on jakaa vertaistukea ja tietoa painonhallintaan liittyvissä asioissa. Menetelminä ovat keskustelut ja erilaiset liikunnalliset kokemukset. Myös ryhmällä on mahdollisuus vaikuttaa sisältöihin. Tavoitteena ovat pysyvät elämäntapamuutokset.

Ensitiatoryhmät tyypin 2 diabeetikolle = käynnistyvät joka kevät ja syksy. Ryhmät ovat tarkoitettu n. vuoden sisällä tyypin 2 diabetekseen sairastuneille. Ryhmässä käsitellään diabetekseen sairastumista, hoitoon liittyviä asioita ja elämäntapa-asioita. Ryhmäohjelmaan kuuluvat yleisöfoorumit, jossa asiantuntijat luennoivat edellä mainituista asioista. Tavoitteena ovat sairauden hyväksyminen sekä hyvä hoitomyönteisyys. Näiden avulla pyritään mahdollistamaan hyvä hoitotasapaino.

Ryhmiin haetaan erillisellä hakukaavakkeella, joita saa omalta terveysasemalta ja Oulun kaupungin nettisivuilta <http://www.ouka.fi/sote/terveys/edistaminen.htm> . Kaavake palautetaan omalle terveysasemalle. **Valittuihin otetaan yhteyttä puhelimitse tai kirjeitse.**

Ryhmään osallistuminen on maksutonta. Mahdolliset liikuntakäyntimaksut tms. tulevat ryhmäläisten kustannettavaksi.

Ryhmäläisiltä edellytetään sitoutumista.