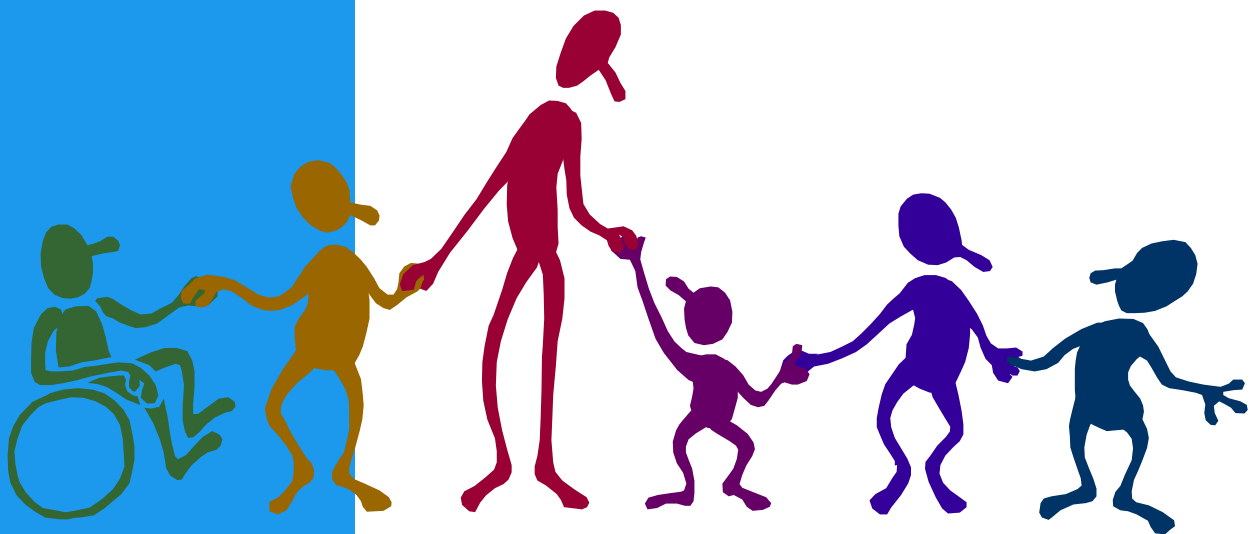




TERVEYSKESKUKSEN JÄRJESTÄMIÄ RYHMIÄ



**Ryhmässä on voimaa!
Vertaistuki on tärkeää!**



TULPPA-RYHMÄ

Tulppa-ryhmä on tarkoitettu valtimotautia sairastaville ja niille joilla on hoitoa vaativia valtimotaudin vaaratekijöitä (esim. sepelvaltimotauti, II -tyypin diabetes, pallolaajennetut, ohitusleikatut, aivo- tai sydäninfarktin sairastaneet...).

Tavoitteena on tukea jatkohoitoa ja kuntoutusta lähellä kotia, vähentää vaaratekijöitä ja hidastaa sairauden etenemistä elintapaohjauksen avulla. Ryhmässä saa tietoa ja vinkkejä itsehoitoon, erityisesti ravitsemukseen ja liikunnan harrastamiseen. Ryhmässä osallistuja saa tukea ohjaajilta, asiantuntijoilta ja muilta sairastuneilta. Lisäksi pyritään lievittämään sairauden mukanaan tuomaa pelkoa ja ahdistusta, sekä puuttumaan ajoissa masennukseen. Tavoitteena on laadukas elämä sairaudesta huolimatta.

Tulppa-ryhmään otetaan kerrallaan enintään 10 valtimotautia sairastavaa. Ryhmä kokoontuu terveyskeskuksessa kerran viikossa 10 viikon ajan noin 2-3 tuntia/kerta. Lisäksi järjestetään seurantatapaamiset 6kk:n ja vuoden kuluttua.

Tulppa-ryhmään ei tarvita lääkärin lähetettä. Mikäli haluatte osallistua Tulppa-ryhmään voitte jättää yhteystietonne neuvontaan niin otamme yhteyttä kun seuraava ryhmä alkaa. Ryhmä on maksuton.

Lisätietoja Tulppa-ryhmästä: puh. 044-438 4861/Eeva Jylhä



TUPAKASTA VIEROITUSRYHMÄ

Ohjelma sisältää mm. tietoa tupakoinnin aiheuttamista vaaratekijöistä, vieroitus tuotteista, ravitsemuksesta ja liikunnasta.

Ryhmät kokoontuvat terveyskeskuksessa 7 kertaa 1,5 tuntia kerrallaan sekä seurantakäynti 6 kk:n kuluttua. Ryhmiin otetaan keskimäärin 10 henkilöä.

Tupakka-ryhmään ei tarvita lääkärin lähetettä. Mikäli haluatte osallistua Tupakka-ryhmään voitte jättää yhteystietonne neuvontaan niin otamme yhteyttä kun seuraava ryhmä alkaa. Ryhmä on maksuton.

Lisätietoja Tupakka-ryhmästä: puh. 06-438 4844/Kati Karjanlahti.



IKIHYVÄ-ELINTAPARYHMÄ

Ryhmä tarjoaa tukea ja apuvälineitä omien terveyttä edistävien ruoka- ja liikuntatottumusten löytämiseen. Sopii hyvin prediabeetikoille, ylipainoisille ja elintapamuutosta haluaville.

Ryhmät kokoontuvat terveyskeskuksessa 6 kertaa kahden viikon välein ja seurantakäynti on 6 kk:n kuluttua. Ryhmiin otetaan keskimäärin 10 osallistujaa.

Ikihyvä-elintaparyhmään ei tarvita lääkärin lähetettä. Mikäli haluatte osallistua Ikihyvä-elintaparyhmään voitte jättää yhteystietonne neuvontaan niin otamme yhteyttä kun seuraava ryhmä alkaa. Ryhmä on maksuton.

Lisätietoja Ikihyvä-elintaparyhmästä:
puh. 06-438 4844/Kati Karjanlahti.

Lapuan kaupungin terveystakeskus

Kotihoito-ohjeet 3/2014

Sairaalantie 3
62100 Lapua

Puh. (06) 4384 844
poli.tk@lapua.fi