



Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU



# Tietoa tyypin 2 diabeteksestä - etäryhmässä käytetyt linkit asiakkaille



# Diabetes sairautenasi osioon liittyvät linkit

---

- Katso video sopeutumisesta sairauteen (kesto 3:46min):

[Video sopeutumisesta sairauteen](#)

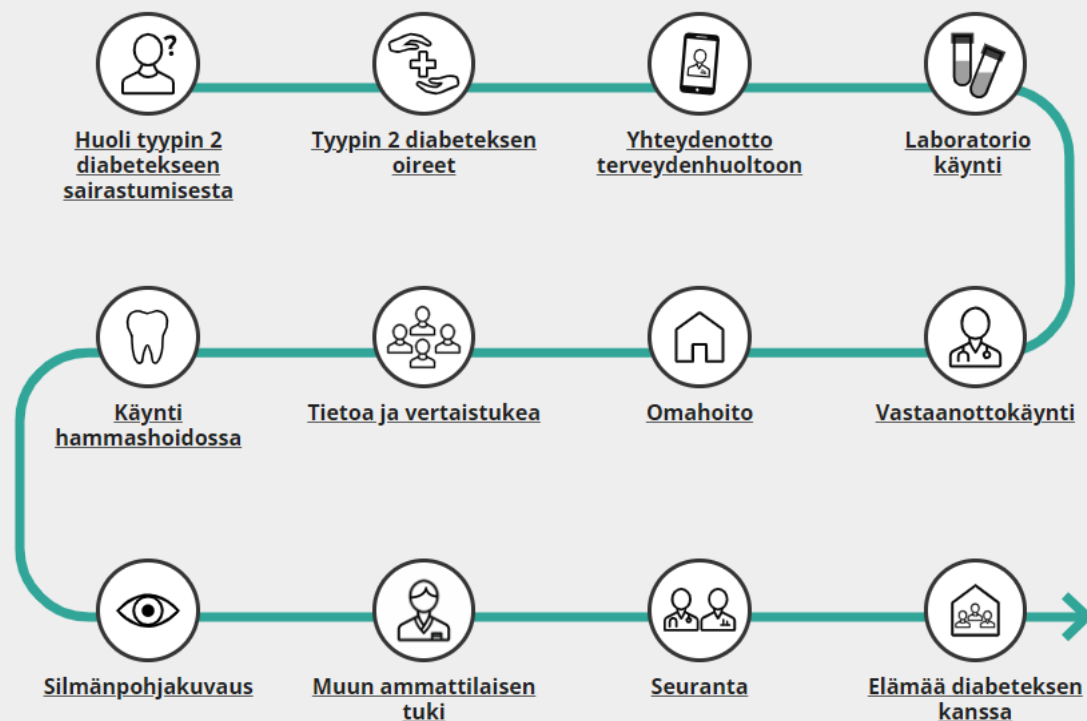
- Lisätietoa tyypin 2 diabeteksestä saat:

- [Tietoa tyypin 2 diabeteksestä - Diabetesliiton Hyvinvoinnin polut \(diabetespolut.fi\)](#)
- [Diabetestalo Terveyskylä.fi -palvelussa](#)

# Tyypin 2 diabetesta sairastavan palvelupolku

Kuvassa Kanta-Hämeen hyvinvointialueen tyypin 2 diabetesta sairastavan palvelupolku, jota pääset tarkastelemaan osoitteesta: [Tyypin 2 Diabetesta sairastavan palvelupolku](#)

## Tyypin 2 Diabetesta sairastavan palvelupolku



# Miten seuraat verensokeria ja mitä arvot kertovat sinulle:

---

- Video verensokerin mittaamisesta (kesto 4:15): [Verensokerin mittaaminen](#)
- [Ensiapuvideo](#) katsottavaksi omatoimisesti

# Elintapahoidon merkitys diabeteksessä osion linkit

---

- Diabetesliiton sivujen tietoa elintavoista: [Diabetesliiton tietoa elintavoista](#)
- Kanta-Hämeen hyvinvointialueen Oman elintapamuutoksen polku: [Oman elintapamuutoksen polku](#)
- Hyvän ruokavalion aineksia (Valtion ruokavirasto, kesto 3:57) [Video hyvän ruokavalion aineksia](#)

# Testejä itsenäiseen elintapojen testaukseen

---

- Testi rasvan laadusta (Sydänliitto): [Testaa, onko ruokavaliosi rasvan laatu kohdallaan](#)
- Testi suolan saannista (Sydänliitto): [Testaa suolan saantisi](#)
- Testaa ruokailutottumuksesi (Sydänliitto): [Ruokailutottumustesti](#)

# Painonhallinnan tueksi linkkejä

- Terveyskylän painonhallinnan tueksi materiaalia: [Painonhallintatalo](#)
- Omaolon painonhallinnan valmennus:  
[Painonhallinta Omaolo-valmennus](#)
- Omaolo liikuntaohjelma:  
[Liikuntaohjelma terveystiikkuille Omaolo-valmennus](#)
- Terveyttä edistävä ruokavalio Omaolo-  
valmennus: [Terveyttä edistävä ravinto Omaolo-  
valmennus](#)

# Suun terveys ja diabetes linkit

---

- Tyypin 2 diabetesta sairastavan polku/suun terveys: [Suun terveys - Diabetesliiton Hyvinvoinnin polut](#)
- Diabetes ja suu: [Diabetes ja suu - Hammaslääkäriliitto](#)





Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU



# Kiitos!

Palautetta dioista voi  
antaa: [tiina.nikkanen@omahame.fi](mailto:tiina.nikkanen@omahame.fi)

1.11.2023

Kanta-Hämeen hyvinvointialue

