

# DIGILLÄ TERVEYSVALMENNUSTA

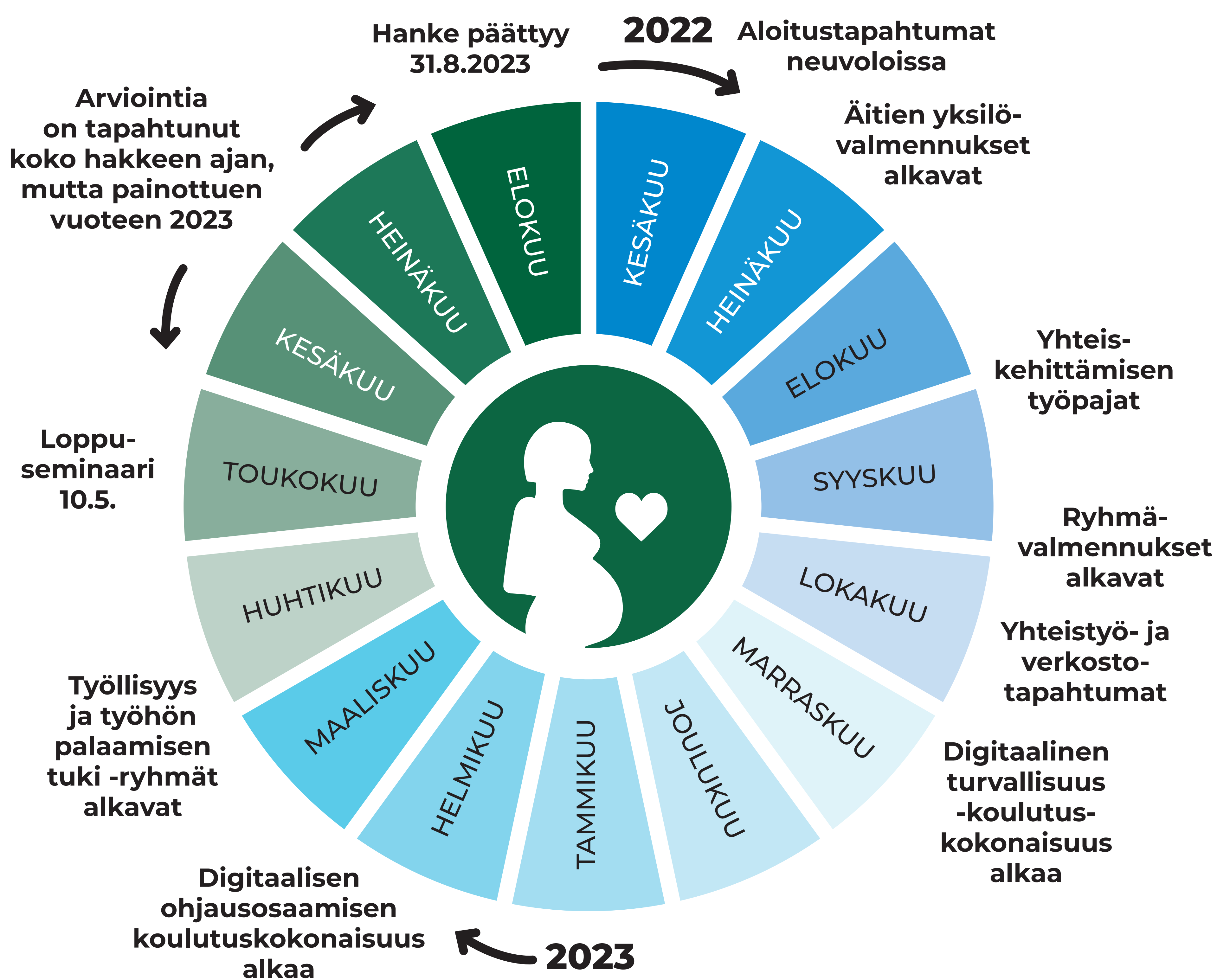
Digillä terveystvalmennusta -hanke toteutetaan 1.3.2022–31.8.2023. Euroopan sosiaalirahaston rahoittamassa hankkeessa päätoteuttajana toimii Diakonia-ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajana Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö (ODL) Liikuntaklinikka.

## HANKKEEN TAVOITTEET:

- **Edistää** raskausdiabeteksen riskissä olevien tai siihen sairastuneiden äitien digiosaamista oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä.
- **Vahvistaa** äitien motivaatiota ja sitoutumista omahoitoon.
- **Edistää** terveydenhuoltohenkilöstön digitaalisia valmiuksia ja ohjausosaamista.

## HANKKEEN TULOKSET:

- **Digitaalinen turvallisuus** -koulutuskokonaisuus
- **Digitaalinen ohjausosaaminen** -koulutuskokonaisuus
- **Yksilö- ja ryhmäohjausta** terveellisiin elintapoihin raskausdiabetesäideille
- **Ryhmät:** työllisyys ja työhön palaamisen tuki
- **Vertaistuki** – yhteinen keskustelualusta
- **Monipuolinen** viestintä



## TERVETULOA MUKAAN!

Lue lisää meistä ja ilmoittaudu mukaan somessa tai nettisivuillamme:

[www.raskauspakkaus.fi](http://www.raskauspakkaus.fi)

- 📷 digillaterveysvalmennusta
- 📘 Digillä terveystvalmennusta



## RASKAUSDIABETES

Raskausdiabetes on sokeriainenvaihdunnan häiriö, joka todetaan ensimmäisen kerran raskauden aikana. Tärkein hoitomuoto raskausdiabeteksessä on terveellinen ruokavalio sekä liiallisen painonnousun välttäminen. Jos nämä eivät auta, niin silloin voidaan turvautua myös lääkehoitoon. Raskausdiabeteksen hoitokeinoilla pyritään välttämään seurauksia, joista merkittävin on makrosomia eli sikiön liikakasvu.

Lähde: Duodecim Terveyskirjasto



DIGILLÄ TERVEYS-  
VALMENNUSTA

Diak

ODL

Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto