



**DiVa verkkovalmennus**  
**raskausdiabeteksen sairastaneille**  
**äideille synnytyksen jälkeen**

*viva*

Paula Mäkelä, kättilö, asiantuntijahoitaja, PSHP

Elina Botha, TtM, lehtori, TAMK

Silja Seppänen, kättilö, Vauvantai

# Miksi verkkovalmennusta

- Asiakkaille tuttu tapa hakea tietoa
- Kustannustehokas
- Tavoittaa laajan asiakaspiirin



# Miten verkkovalmennusta

- Selkeä ja houkutteleva ulkoasu
- Helppo ilmoittautuminen ja käyttö
- Looginen eteneminen
- Asiakkaan aktivointi
- Tavanomaiset ohjelmistot (Word, PowerPoint)

# TILASTOA v.2015 - THL

- 55007 synnytystä
- Joka kolmas synnyttäjä oli liikapainoinen
- Lihavia BMI  $\geq 30$  synnyttäjistä 13%
- Patologinen OGTT 16% synnyttäjistä
- 35v. täyttäneistä patologinen OGTT oli 23% kaikista vastaavan ikäisistä synnyttäjistä
- Vastasyntyneiden painot:
  - Pojat 3541g
  - Tytöt 3425g
  - $\geq 4000$ g 16% kaikista vastasyntyneistä
  - $\geq 4500$ g 2.3% kaikista vastasyntyneistä

# TILASTOA V.2015 - TAYS

- 5269 synnytystä
- Lihavia BMI  $\geq 30$  14%
- Patologinen OGTT 19% synnyttäjistä
- Insuliinihoidon aloitus 4%  
gestaatiodiabeetikoista
- Metformiinin aloittamisesta ei ole tilastoa
- Vastasyntyneissä  $\geq 4500\text{g}$  oli 2%

# ViVa

- Viisaat Valinnat -hanke
- Hanke tuottaa tutkittua tietoa kaikille.
- Jokaisella on oikeus saada uusinta tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä ikään, kulttuuriin tai sukupuoleen katsomatta, voidakseen tehdä viisaita kauaskantoisia valintoja.
- ViVa ottaa yhteyden ihmisiin: videoiden, artikkeleiden, nettipalveluiden, koulutuksen ja valmennuksen avulla.
- Kohderyhmät: nuoret, nuoret aikuiset, raskaana olevat, ammattilaiset
- <http://viva.tamk.fi/>

# DiVa

- Lähti tarpeesta tavoittaa ohjauksella raskausdiabeteksen sairastaneet synnytyksen jälkeen ja varsinkin ennen seuraavaa raskautta
- Verkkovalmennus
- Mietitty uusia ja visuaalisia tapoja välittää tietoa
- Teemoina ravitsemus, aktiivisuus, lepo ja ilo
- Videoita, animaatioita, muistilistoja, linkkejä yms.

# RASKAUSDIABETEKSEN JÄLKEEN - VERKKOVALMENNUS

- Tehtiin yhteistyössä Diabetesliiton Yksi Elämä –hankkeen kanssa
- Valmennus toimii Diabetesliiton sivustolla
- Eri ammattiryhmien edustajat voivat ohjata asiakkaan valmennukseen ajasta ja paikasta riippumatta



# Raskausdiabeteksen jälkeen - verkkovalmennus

Tervetuloa Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennukseen

Hei, äiti! Oliko sinulla raskausdiabetes? Ilmoittaudu verkkokurssille!

Juuri nyt sinun on lupa ajatella myös omaa hyvinvointiasi. **Seuraava maksuton Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennus käynnistyy 2.5.2017.**

Saat valmennuksen kolmen viikon aikana hyviä vinkkejä ja neuvoja siitä, miten voit kuunnella itseäsi ja ottaa kuin huomaamattasi pieniä askeleita pysyviin hyvinvointiasi lisääviin tekoihin. Saatat myös yllättyä siitä, kuinka monia asioita teet jo nyt aivan oikein.

Etenet Raskausdiabeteksen jälkeen -kurssilla omaan tahtiisi nimettömästi ja ilman vertailuja. Suorittaa ei tarvitse. Oma tahtosi pitää huolta itsestäsi on tärkeintä.

Valmennuksessa käsitellään *syömistä, rentoutumista, liikuntaa ja vuorovaikutusta vauvan kanssa*. Kurssimateriaaleja on tarjolla teksteinä, äänitteinä, videoina ja animaatioina.

