



Tyypin 2 diabeteksen ensitietoryhmät Tampereella

Oletko hiljattain sairastanut tyypin 2 diabetekseen?

Haluatko ymmärtää paremmin, mitä tyypin 2 diabetes tarkoittaa ja miten voit itse vaikuttaa vointiisi?

Kaksi kertaa kokoontuvassa ensitietoryhmästä saat hyvät tiedot diabeteksen omahoitoon. Ryhmässä käsitellään ruokailua, liikuntaa, omahoitoa ja diabeteksen arkea kannustavassa ilmapiirissä. Toisella tapaamiskerralla mukana on myös jalkaterapeutin luento jalkojen hoidosta.

Pienilläkin muutoksilla voi olla suuri vaikutus hyvinvointiin.

Ryhmät on tarkoitettu kaikille pirkanmaalaisille.

Ilmoittaudu mukaan!

Syksyllä 2026 alkavat ryhmät:

Tammelakeskuksen sote-asema

Ke 7. ja 14.10. klo 13.30–15.30.

1. kerroksen iso sali pääsisäänkäynnin lähellä.

Hatanpään sote-asema

Pe 13.11. ja la 21.11.2026 klo 9.30–11.30.

Kokoustila Hatanpään sairaalan pääaulassa vastapäätä neuvontaa.

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu ensitietoryhmään [OmaPirhassa](https://pirha.fi/omapirha): pirha.fi/omapirha. Tammelakeskuksen ryhmään otetaan enintään 20 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä ja Hatanpään ryhmään enintään 15 henkilöä.

Lisätietoja: pirha.fi/elintaparyhmat

