

Hyvinvointitietoiskut – Osa hyvää hoitoa 2024

Hyvinvointitietoiskut ovat maksuttomia eikä niihin tarvitse ilmoittautua. Tilaisuudet on tarkoitettu henkilöille, joilla on:

- Kohonnut verenpaine
- Koholla olevat veren rasva-arvot
- Heikentynyt glukoosin sieto
- Diabetesriskitestissä pisteitä ≥ 15
- Tyypin 2 diabetes
- Raskausaikana koholla olleet verensokerit
- Ylipaino ja keskivartalolihavuus
- Alkava sepelvaltimotauti
- TIA:n sairastaneet
- Pallolaajennus tehty
- Uniapnea

Torstaisin
klo 14.30-16.00
Mikkelin keskussairaалalla
(Porrassalmenkatu
35-37, Mikkelä). Paikkana
auditorio tai kokoustila
Marmori.

Lisätietoja
ravitsemusterapeutilta
puh. 044 794 4291

Aikataulu 2024

Valtimo- sairaudet: ehkäisy ja hoito (diabetes- hoitaja/ sairaanhoitaja)	Terveyttä edistävä ravinto (ravitsemus- terapeutti)	Fyysinen aktiivisuus ja palau- tuminen (elintapa- ohjaaja)	Painon- hallinta (rav.ter)	Suun ja hampaiden sekä jalkojen hoito (suuhygienisti, jalkaterapeutti)	Valtimo- sairauksien lääkehoito (farmaseutti)	Uniapnean elintapa- hoito (sairaan- hoitaja)
18.1.	25.1.	1.2.	8.2.	15.2.	22.2.	7.3.
4.4.	11.4.	18.4.	25.4.			2.5.
12.9.	19.9.	26.9.	3.10.	10.10.	17.10.	31.10.
7.11.	14.11.	21.11.	28.11.			5.12.