

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Kirsti Alahäivälä ja Leena Valta	
Työn nimi Ehkäise ja hoida liikunnalla tyypin 2diabetesta / Asiakasoppaan toteutus	
Päiväys 5.2.2015	Sivumäärä/Liitteet 37/3
Ohjaaja Aalto Sari	
Toimeksiantaja Ville Pöntynen /Lääkärikeskus Lupaus	
Tiivistelmä <p>Tyypin 2 diabetes on ryhmä sairauksia, joiden syntyyn vaikuttavat perimä sekä ympäristötekijät. Suomalaisia tyypin 2 diabetesta sairastavia on yli 500 000 ja sairauksien määrä voi 10–15 vuoden kuluessa jopa kaksinkertaistua. Suomessa ja maailmassa tyypin 2 diabetes on yksi nopeimmin lisääntyvistä sairauksista. Elämäntapamuutoksilla, esimerkiksi liikunnan lisäämisellä ja painonhallinnalla voidaan ehkäistä ja hoitaa tyypin 2 diabetesta.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa opas liikunnan merkityksestä tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Lääkärikeskus Lupaus. Tavoitteena on oppaan avulla helpottaa terveydenhuoltohenkilökunnan työtä terveysneuvonnassa. Tavoitteena on myös antaa oppaan avulla informatiivista tietoa asiakkaalle sekä motivoida häntä omahoidon aktiiviseen toteuttamiseen.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, johon kuuluu raportti ja toiminnallinen osuus eli opas. Opinnäytetyöraporttiin kerättiin teoretietoa tyypin 2 diabeteksestä sairautena ja liikunnan yleisistä vaikutuksista, tyypin 2 diabeetikolle sopivista liikuntamuodoista sekä motivoimiskeinoja liikkumiseen. Asiakasopas toteutettiin raportin kirjallisuus- ja tutkimustiedon pohjalta. Opinnäytetyön raportissa kuvaamme kehittämistehtävän vaiheita ja pohdintaosiossa käsittelemme työn luotettavuutta, ammatillista kasvua ja kehittämisetoduksia.</p>	
Avainsanat Tyypin 2 diabetes, Liikunta, Opas	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Kirsti Alahäivälä ja Leena Valta			
Title of Thesis I have type 2 diabetes - how the physical education affects it / Customer's Guide			
Date	5.2.2015	Pages/Appendices	37/3
Supervisor Aalto Sari			
Client Organisation /Partners Ville Pöntynen /Lääkärikeskus Lupaus			
<p>Abstract</p> <p>Type 2 diabetes is a group of diseases which emerge from different genetic and environmental factors. Over 500,000 people suffer from type 2 diabetes in Finland and the number of diseases may double in 10-15 years. Type 2 diabetes is one of the fastest spreading disease in Finland and all over the world. Lifestyle changes, such as increasing physical activity and weight management can be used to prevent and treat type 2 diabetes.</p> <p>The purpose of this thesis was to design and produce a guide about the importance of exercise for the prevention and treatment of type 2 diabetes. This thesis was mandated by Lupaus medical centre. The goal is to, by use of the guide facilitate the work of the healthcare personnel in health counseling. The goal is to also provide informative information for the customer and to motivate him/her to carry out active self-care.</p> <p>The thesis was carried out as a development work, which includes a report and a functional guide. Theoretical knowledge was collected about type 2 diabetes as a disease, the effects of physical activity, different types of exercises and ways of motivating to exercise. The client-guide was made using information from the report, literature and research. In the thesis-report we describe the phases of the development task and in the reflection section we talk about the reliability of the thesis, professional growth and development propositions.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Type 2 diabetes, Exercise, Guide</p>			