

Valmennuksen hyödyt

- Moderni, digitaalinen hoitoprosessi mahdollistaa hoidon ajasta ja paikasta riippumatta.
- Auttaa sitoutumaan omahoitoon
- Pysyvä muutos perustuu kokonaisvaltaiseen uusien elintapojen harjoitteluun ja ajatusprosessien työstöön
- Monipuoliset viikkoharjoitukset kannustavat tutkailemaan oman arjen muutosmahdollisuuksia
- Henkilökohtainen etävalmentaja tukena viestiyhteydellä koko valmennuksen ajan



Yhteystiedot

-  @Painonhallintatalo
-  terveyskyla.fi/painonhallinta
-  painonhallintatalo@hus.fi



TERVEYSLAIHDUTUSVALMENNUS

Digitaalista lihavuuden hoitoa kaikkialla Suomessa

Lähetteellinen digihoito

Terveyslaihductusvalmennus on tarkoitettu 18–65 (70) -vuotiaille henkilöille, joiden painoindeksi on $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ tai $\geq 27 \text{ kg/m}^2$, mikäli mukana on jokin lihavuuden liitännäissairaus. Ennen lähetteen kirjaamista on lisäksi varmistettava seuraavat tiedot:

- lähettävä lääkäri näkee painonpudotuksella olevan terveydellisiä perusteita
- potilaalla ei ole vaikeaa sairautta tai muuta seikkaa, jonka vuoksi laihduminen ei ole suositeltavaa tai jonka vuoksi digivalmennus ei ole riittävää
- potilaalla ei ole akuuttia diagnosoitua syömishäiriötä
- potilas on motivoitunut käyttämään digitaalista ohjelmaa
- potilas pystyy sitoutumaan itsenäiseen ja pitkäjänteiseen muutostyöskentelyyn
- potilaalla on suotuisa elämäntilanne ja riittävät voimavarat
- potilaalla on hyvä suomen tai ruotsin kielen kirjallinen taito.

Lähetteen voi tehdä kuka tahansa potilaan hoitoon perehtynyt lääkäri hoitoyksiköstä riippumatta ympäri Suomen.

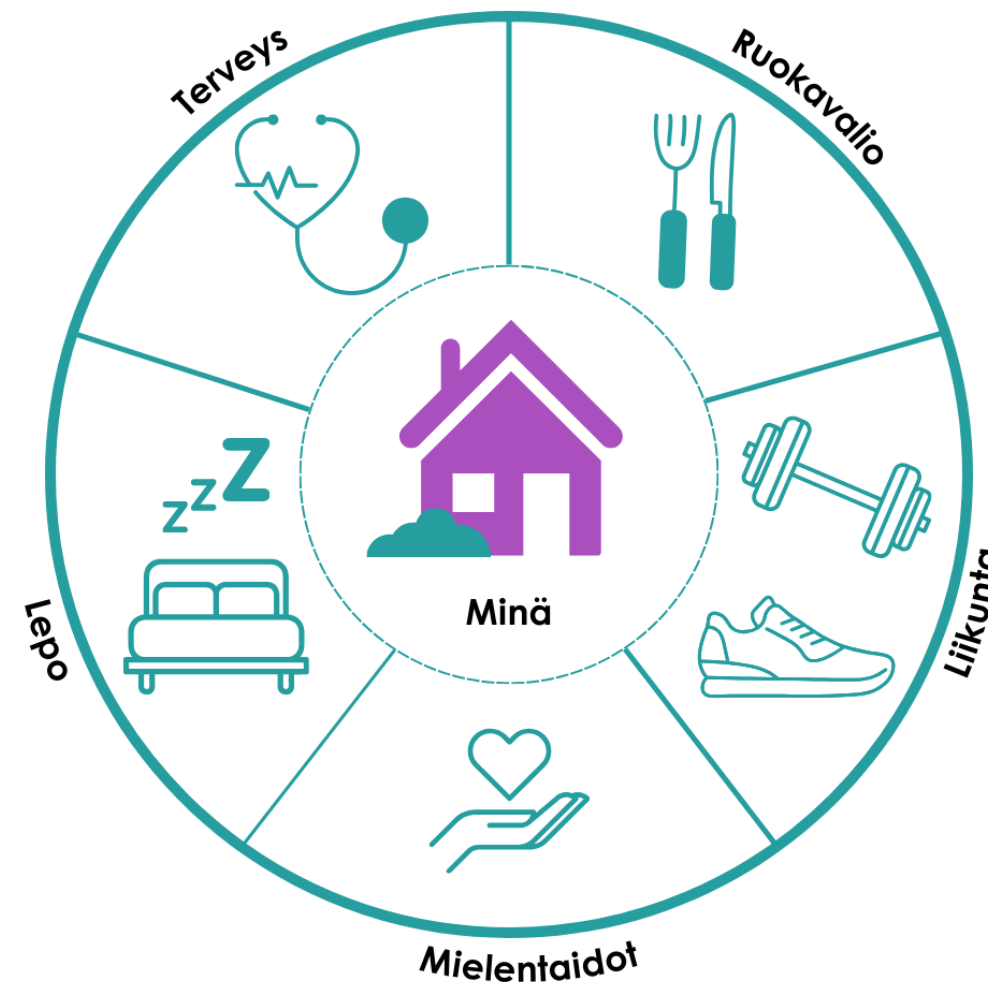
Tutustu läheteohjeisiin:
terveyskyla.fi/painonhallinta/ammattilaiset/laheteohjeet

Vaikuttavaa hoitoa

Terveyslaihductusvalmennus on HUS Vatsakeskuksen kehittämä, valtakunnallinen digitaalinen valmennus pysyvän elintapamuutoksen tueksi.

Taustalla tutkittu tieto tuloksellisesta lihavuuden hoidosta ja pysyvästä painonhallinnasta:

- Merkittävä, noin 5 %:n painonlasku
- Hyvä sitoutuminen ohjelmaan
- Useita tutkimuksia valmistellaan julkaistavaksi



Muut digitaaliset palvelumme

Avoimet verkkosivut

Tietoa ja tukea painonhallinnasta jokaiselle.

Itsehoito-ohjelma

Tukea elintapamuutosten aloittamiseen ja pysyvään painonhallintaan. Voidaan toteuttaa ohjattuna itsehoitona.

TerveyskyläPro

Ammattilaisille suunnattu sisältökokonaisuus verkossa lihavuuden hoidon tueksi.

Lihavuuden hoidon ammattilaisverkosto

Järjestetään kerran kuukaudessa Teamsin välityksellä. Liity mukaan yhteisöön:
ammattilaisverkosto.painonhallintatalo@hus.fi