

Jos vielä pohdit, sopisiko
Terveyslaihdotusvalmennus
sinulle, kokeile kaikille
avointa itsehoito-ohjelmaa.

terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito



Yhteystiedot

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


TERVEYSKYLÄ.FI



TERVEYSLAIHDUTUSVALMENNUS

Tarvitsetko tukea elintapamuutokseen?
Onko tavoitteenasi pysyvä painonpudotus?

Mitä on Terveyslaihutusvalmennus?

Vuoden kestävä Terveyslaihutusvalmennus on käyttäytymisterapioihin pohjautuva, täysin digitaalinen hoito-ohjelma elintapamuutoksen tueksi. Palvelun omistaa HUS Vatsakeskus.

Valmennuksen keskiössä ovat viikoittain tehtävät harjoitukset, jotka käsittelevät painonhallintaan vaikuttavia asioita:

- ruokailua
- liikkumista
- unta ja palautumista
- mielentaitoja
- kokonaisvaltaista hyvinvointia.

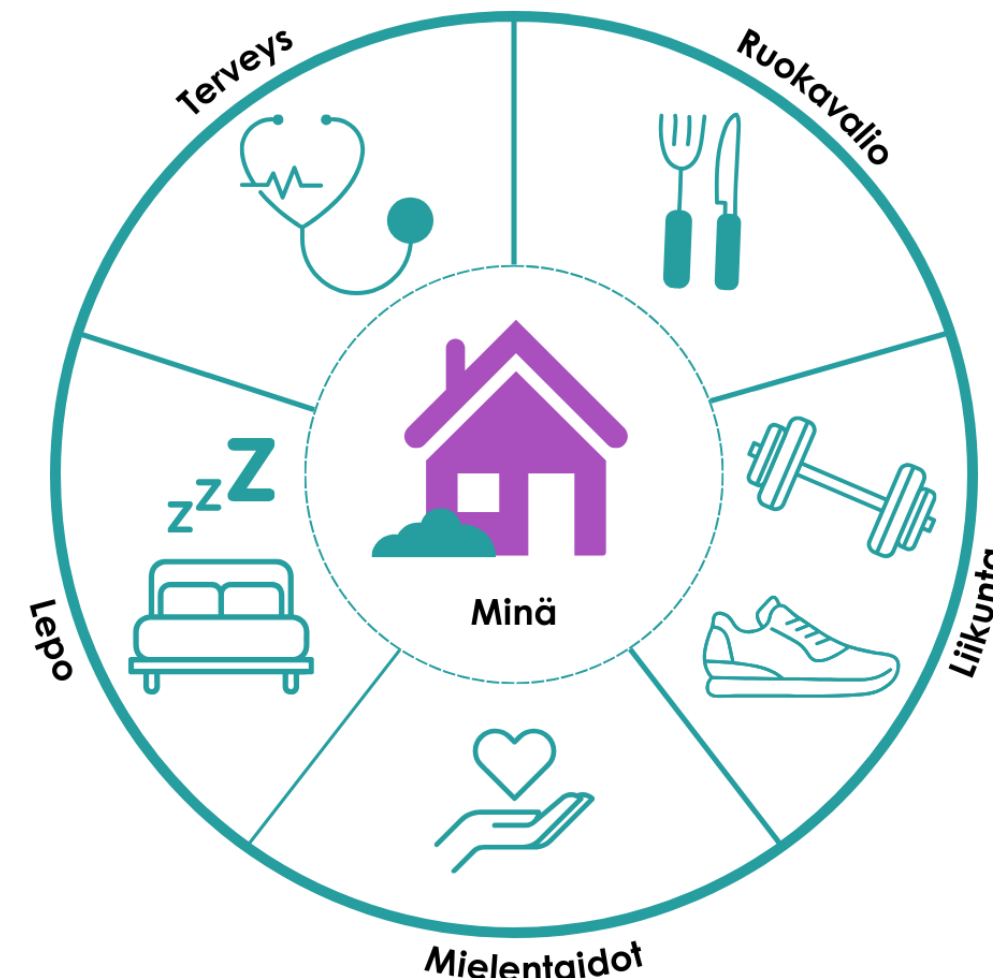
Valmennuksen hyödyt

- **Täysin digitaalinen etävalmennus** – helppo käyttää ajasta ja paikasta riippumatta
- **Henkilökohtainen etävalmentaja** tukenasi viestiyhteydellä koko valmennuksen ajan
- **Motivoivat harjoitukset** - pääset syventymään viikoittain elintapamuutokseen liittyviin teemoihin.
- **Työkaluja pysyvään muutokseen** - Pysyvä muutos perustuu kokonaisvaltaiseen uusien elintapojen harjoitteluun ja ajatusprosessien työstöön.

Kenelle valmennus sopii?

Terveyslaihutusvalmennus on tarkoitettu 18–65 (70) vuotiaille henkilöille, joilla on ylipainoa tai lihavuutta sekä mahdollisuus käyttää digipohjaista ohjelmaa. Ennen valmennuksen aloittamista on hyvä pohtia:

- Mahdollistaako elämäntilanne ja voimavarat sitoutumisen vuoden kestäväan ohjelmaan?
- Oletko motivoitunut itsenäiseen työskentelyyn ja uusien tapojen pitkäjänteiseen opetteluun?
- Oletko valmis pohtimaan ajatusten ja tunteiden vaikutusta elintapoihisi?
- Sopiiko kirjallinen työskentelytapa sinulle?



Kokemuksia valmennuksesta

Terveyslaihutusvalmennus tuo apuja painonpudotukseen ja painonhallintaan sekä oman hyvinvoinnin tukemiseen. Osallistujien kokemia hyötyjä valmennuksesta:

- mielialan kohoaminen
- omamittauksissa verenpaine-, kolesteroli- ja sokeriarvojen parantuminen
- unen parantuminen
- vireyden lisääntyminen
- mielitekojen, hallitsemattoman nälän ja ahmintatapumuksen vähentyminen
- painolukeman merkityksen vähentyminen
- mustavalkoisen ajattelun vähentyminen
- itsearvostuksen lisääntyminen
- tietoisuuden lisääntyminen valintatilanteissa
- liikunnan ilon löytäminen
- painon lasku.

Mukaan lääkärin läheteellä

Lähetteen valmennukseen voi tehdä kuka tahansa potilaan hoitoon perehtynyt lääkäri esimerkiksi terveyskeskuksessa tai työterveyshuollossa ympäri Suomen. Keskustele lääkärisi kanssa lihavuuden hoidon tarpeesta ja soveltuvuudestasi digivalmennukseen.

Kun lähete valmennukseen on hyväksytty, saat sähköpostiisi rekisteröitymis- ja kirjautumishjeet.