NettiRassin verkkoryhmä painonhallintaryhmien käyttöön

- Raahessa on käytössä sähköinen ympäristö www.nettirassi.fi asiakkaiden asiointiin tietyissä terveyspalveluissa.
- Painonhallintaryhmien osalta haluttiin kehittää myös tätä mahdollisuutta.

- NettiRassissa on kokoajan *avoinhaku* painonhallintaryhmiin.
- Ryhmiin haetaan verkkoryhmä osion kautta.
- Verkkoryhmä osiossa kerrotaan tarkemmin ryhmistä asiakkaalle.
- Hakemus haluttuun ryhmään täytetään ja siitä tulee tieto Nettirassi viestinä ryhmien vetäjille. Ryhmän vetäjä laittaa kaikki tiedot ja ryhmään liittyvät asiat tätä kautta ryhmän jäsenille. Erillisiä kutsuja tms. ei tarvita.
- Ryhmän alettua ryhmästä tehdään suljettu, joka toimii vertaistuki alustana koko ryhmän ajan ja vielä kolme kuukautta ryhmän loppumisen jälkeen.

- Helpottaa ryhmänvetäjän työtä, ryhmän hallinnointia ja tiedottamista
- Keskustelun käynnistäminen verkossa vaatii myös työtä käynnistyäkseen
- Täytyy huomioida myös ne ryhmäläiset, joilla ei ole tietokonetta

Lisätietoja:
ravitsemussuunnittelija Kaisa Ketonen, kaisa.ketonen@ras.fi
terveydenhoitaja Tuija Kaisto, tuija.kaisto@ras.fi
terveydenhoitaja Tuula Lehto, tuula.lehto@ras.fi

KALLIO

www.kalliopp.fi

RYHMÄMUOTOISEN ELINTAPAOHJAUKSEN KEHITTÄMINEN PERUSPALVELUKUNTAYHTYMÄ KALLIOSSA

- Tulppa-avokuntoutusryhmätoiminnan ylläpito ja kehittäminen
  - Kohderyhmänä kaikki valtimotaudin riskissä olevat ja sitä sairastavat.

- Ryhmäliikuntakalenterin ja liikuntaneuvontalähetteen käyttöönoton vakiinnuttaminen, päivittäminen ja käyttöönotto laajemmin PPKY Kalliossa

Lisätietoja:
sydänhoitaja Marianne Latvala, marianne.latvala@kalliopp.fi
diabeteshoitaja Teija Poikkimäki, teija.poikkimaki@kalliopp.fi
sydänhoitaja Tiina Tuomaala, tiina.tuomaala@kalliopp.fi

Tulppa

ELINTAPARYHMÄ YLI 50-VUOTIAILLE MIEHILLE

PAINOINDEKSI ≥ 30 JA LISÄKSI JOKIN SEURAAVISTA

- Koholla olevat kolesteroliarvot tai kolesterolilääkitys
- Koholla oleva verenpaine tai verenpainelääkitys
- Koholla oleva veren glukoosiarvo tai tyypin 2 diabetes

Lisätietoja:

laillistettu ravitsemusterapeutti Henna Piippo, henna.piippo2@gmail.com

Kuva: KKI/Juha Sorri

”TULPASTA TOIMINTAAN” - elintapaohjausryhmä

”Tulpasta toimintaan” on ryhmämuotoinen avokuntoutusohjelma, jolla tarjotaan kuntoutusta osana hoitoketjua ja lähellä arkea. Ryhmään voi hakeutua mukaan, jos sinulla on lähiaikoina todettu sepelvaltimotauti, diabetes tai aivoverenkiertohäiriö; tai sinulla on ongelmia painonhallinnan kanssa ja haluat muutosta elintapoihisi.

Teemoja ovat mm. valtimosairaudet, aivoterveys, ravitsemus, liikkuminen. Jokaisella kerralla myös jonkinlaista liikuntaa, kotitehtävä sekä päiväkahvit.

RYHMÄ ON ILMAINEN

Ryhmä kokoontuu terveyskeskuksessa 10 kertaa ajalla 2.2 - 20.4.2018

Ilmoittautuminen 8.1- 18.1.2018, piia.paavola@oulunkaari.com ja mira.holappa@oulunkaari.com tai puhelimitse Piia 050 5915653 ja Mira 050 5722704

Tiedustelut myös Minna Huuhtanen minna.huuhtanen@oulunkaari.com ja Kaino Rajala 040 6282224 kaino.rajala@utajarvi.fi

Ryhmä järjestetään yhdessä Utajärven kunnan ja Oulunkaaren kuntayhtymän kanssa, mukana myös Aivo-, Sydän- ja Diabetesliitot.

Asiantuntijoina mukana mm. lääkäri, psykologi ja ravitsemusalan ammattilainen.

UTAJÄRVI Tulppa Yksi elämä Nautitaan päivittäin. OULUNKAARI Vapaa-aikapalvelut Jukka Grip

Painonhallinnan pienryhmä

- ✓ kriteerit ryhmään pääsyyn: BMI 30-39, lähetetään ennakoivat kysymykset -sähköinen ilmoittautumislomake
- ✓ pienryhmävalmennuksessa 6 tapaamista puolen vuoden aikana
- ✓ ryhmiä ohjataan työpareittain
- ✓ Inbodyt otetaan 1 kk,3 kk ja 6kk tapaamisissa
- ✓ asiakkaisiin väliaikoina yhteydessä sähköpostitse tai whatsupin kautta tai tarvittaessa asiakkaat voivat kysyä ohjaajilta henkilökohtaisesti
- ✓ ennen ensimmäistä tapaamista 3 päivän ruokapäiväkirja, joka tuodaan ensimmäiselle tapaamiselle
- ✓ tapaamiskerroilla eri lajien liikuntakokeiluja muun elintapaohjauksen lisäksi
- ✓ maksu 20€+ erikseen liikuntamaksu

Lisätietoja:

liikuntakoordinaattori Tiina Pekkala, tiina.pekkala@ouka.fi
liikuntakoordinaattori Auli Pikkarainen, auli.pikkarainen@ouka.fi
liikuntaneuvoja Sanna Ek-Keränen, sanna.ek-keranen@ouka.fi
liikunnanohjaaja Sirpa Karvinen, sirpa.karvinen@ouka.fi
terveysliikunnan suunnittelija Minna Keskitalo, minna.keskitalo@ppshp.fi

Oulu Capital of Northern Scandinavia

Elintapaohjauskansio kuntoutuspalvelun asiakastyöhön

Lisätietoja:
fysioterapetti Sirpa Mellanen-Kallio, sirpa.mellanen-kallio@ouka.fi
AVH-koordinaattori Elina Lahdenperä, elina.lahdenpera@ouka.fi

OULU

Kuntoutusosastolla kokonaisvaltaista ryhmäohjausta hyviin ja terveellisiin elintapoihin!

Vaikuttavaa elintapaohjausta

- Liikunta
- Ravitsemus
- Uni

Selkeä materiaali

- Kohderyhmänä kaikki kuntoutujat
- Helppo ja selkeä PowerPoint-esitys ohjaajalle ja ohjattaville. Ohjaajana hoitaja tai terapeutti.
- Ryhmä on keskusteleva
- Kuulija tietoiseksi -> muutos tapahtuu eri vaiheiden kautta
- Lähteet:

VESOTE- koulutusmateriaali, käypähoitosuositukset, Sydänliitto

Lisätietoja:
lähihoitaja Sanna Rousu, sanna.rousu@ppshp.fi
sairaanhoitaja Tiina Ranua, tiina.ranua@ppshp.fi

OYS

OYS:N MEDISIINISEN TULOSALUEEN VARAHENKILÖSTÖN TYÖHYVINVOINNIN LISÄÄMINEN JA VALTIMOTAUDIN ENNALTAEHKÄISEMINEN

Lisätietoja:

sairaanhoitaja Kirsi Rahikainen, kirsi.rahikainen@ppshp.fi

sairaanhoitaja Sinikka Mäkelä, sinikka.makela@ppshp.fi

Sepelvaltimopotilaan elintapaohjaus chat-palvelussa

Lisätietoja:
kliinisen hoitotyön asiantuntija Tuula Teerineva, tuula.teerineva@ppshp.fi
sairaanhoitaja Maija Körkkö, maija.korkko@ppshp.fi
sairaanhoitaja Senja Salmela, senja.salmela@ppshp.fi
sairaanhoitaja Anne Sarajärvi, anne.sarajarvi@ppshp.fi

OYS

Henkilökunnan terveysliikunnan edistäminen OYS os. 3

Omien liikkumis-tottumusten kartoitus

Tietoa terveys-liikunnasta

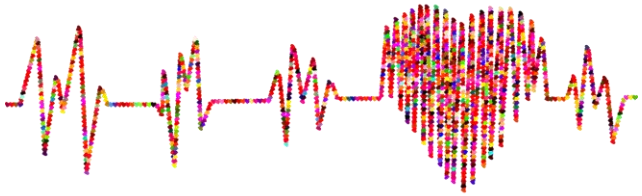
Tietoa liikunnan vaikutuksista kehoon

Vinkkejä, miten arkeen lisään liikuntaa

Askeleita arkeen -kalenteri, liikkumisen viikko-ohjelma ja seuranta

Liikukko nää -opas

Lisätietoja:
sairaanhoitaja Laura Pohto, laura.pohto@ppshp.fi
sairaanhoitaja Anneli Keränen, anneli.keranen@ppshp.fi



St-nousuinfarktipotilaan hoitopolku potilasohjauksen näkökulmasta OYSssa ja Elektiivisen sepelvaltimoiden varjoainekuvauspotilaan hoitopolku potilasohjauksen näkökulmasta medisiinisessä päiväsairaalassa

Lisätietoja:
sairaanhoitaja Arttu Alavahtola, arttu.alavahtola@ppshp.fi
sairaanhoitaja Pia Ojala, pia.ojala@ppshp.fi

OYS

Senior Personal Trainer (SPT)

- SPT on OSAO/Virpiniemen Liikuntaopiston kouluttama liikunta-alan toimija.
- Koulutus on näyttöperusteinen, sisältäen teoriaa ja käytännön opetusta mm. anatomiasta ja fysiologiasta, ravintovalmennuksesta, asiakkaiden ohjaamisesta sekä fyysisen kunnon harjoittamisesta erilaisissa toimintaympäristöissä.
- SPT on henkilökohtainen valmentaja, joka toimii kokonaisvaltaisesti asiakkaan kanssa toimintakykyä parantaen ja ylläpitäen, ottaen erityisesti huomioon ikääntymisen tai muiden haasteiden mukanaan tuomat erityispiirteet.
- SPT työnkuva voi vaihdella pitkäjänteisestä elintapojen muutosprosessin tukemisesta kuntourheilijan intensiiviseen fysiikkavalmennukseen, tai ikääntyneen liikuntarajoitteisen asiakkaan toimintakykyä ylläpitävään kuntoutukseen.
- SPT toiminnan keskiössä on usein asiakkaan bio-psyko-sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja elämänlaadun parantaminen.
- SPT palvelut voisivat tukea terveydenhuollon palveluita yksilöllisesti, tehokkaasti ja suunnitelmallisesti mm. ikääntyneiden tai heikentyneen toimintakyvyn omaavien asiakkaiden kanssa, tuoden jo olemassa oleviin terveydenhuollon palveluihin lisäarvoa.
- Yhteystiedot:

Mika Kankainen (SPT)
040-3010331,
mika.kankainen@gmail.com

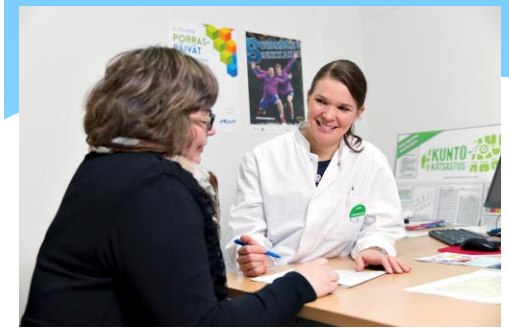
Jorma Viitala (SPT)
0407545286,
jorma.viitala@gmail.com

KYLLÄ SE HYVEJÄÄ!
Liikuntaresepti yli 20-vuotiaille elintapojen hallintaan ja liikuntaan

Lisätietoja:

sydänhoitaja Jaana Kivelä, jaana.kivela@taivalkoski.fi

diabeteshoitaja Merja Härkönen, merja.harkonen@taivalkoski.fi



Kuva: KKI/Jiri Halttunen

Tulppa ja uniterveys Kuusamossa

Uniterveys on osa Tulppa-avokuntoutusohjelmaamme ja olemme korostaneet sitä ryhmän kutsukirjeessä ja ohjelmassa. Puheeksiotto unen ongelmista helpottui ja osallistujat nostivat uneen liittyvät ongelmat esille jo ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Uniterveys osion rakenne:

Psykoedukaatio
- tietoa unen tehtävistä, unen rakenteesta, vireystilasta ja univajeesta

Arviointi
- Uniterveyden puheeksioton kolme keskeistä kysymystä
- UniVäsy –kysely

Ryhmäläiset saavat itse arvioida näiden perusteella untaan.

Unen huolto
- aamuisin ja päivisin
- iltaisin ja öisin

Keskustelua uneen liittyen.

TULPPA -avokuntoutusryhmän jälkeen halukkaille tarjottiin mahdollisuus ensikertaa järjestettävään uniryhmään ja/tai yksilöllisille ohjauskäynneille.

Lisätietoja:
fysioterapeutti Mirka Pätsi, mirka.patsi@kuusamo.fi
sydänhoitaja Anja-Maria Määttä, anjamaria.maatta@kuusamo.fi

Kuva: KKI/Jiri Halttunen

Oulu Capital of Northern Scandinavia

Yksilöohjausmallin (PT) käyttöönotto Oulun kaupungin organisaatiossa

Tavoitteena on luoda kaupunkiorganisaatioon toimiva yhteistyömalli, jossa tarvittaessa yksittäiselle raskasta työtä tekevälle työntekijälle laaditaan ja ohjataan yksilöllinen vuoden (1v) liikunta- ja ravinto-ohjelma työkyvyn palauttamiseksi ja parantamiseksi.

Lisätietoja:
Nina Ylitalo, liikuntakoordinaattori
nina.ylitalo@ouka.fi
p. 044 703 8020

OULU

Aivovirtaa äijille luonnosta

Viikonloppukurssi yli 50 vuotiaille Äjille

Lisätietoja:
risto.lappalainen@aivoliitto.fi

Elintapaohjausta liikunnasta, ravinnosta ja unesta

- Kurssin teema ja sisältö Aivovirtaa-kurssilla annetaan eväitä äijille aivoterveyden ja hyvinvoinnin asioista.
- Kurssilla liikutaan luonnossa (patikointia ym.) ja annetaan tietoa aivoterveyteen vaikuttavista asioista kuten liikunnasta, ravinnosta ja levosta. Aivot ohjaavat meitä joka nanosekunti; on siis tärkeää, että huolehdimme niistä.
- Kurssilla saat myös perustietoa aivojen toiminnasta ja vinkkejä keskittymiskyvyn ja muistin kehittämiseen. Nämä kaikki auttavat myös elämän kiireen keskellä sietämään stressiä. Tietenkin kaikki hyvät päätökset sinetöidään saunassa, joten emme unohda sitäkään puolta.
- Kurssin toteuttaa Aivoliitto yhdessä Eläkeliiton ÄijäVirta-hankkeen kanssa. Vetäjinä ovat Aivoliitosta äijät psykologi Timo Teräsahjo ja elintapaohjaaja/ sairaanhoitaja Risto Lappalainen sekä projektisuunnittelija Tapio Koskenmäki ÄijäVirtaa-projektista.

Tulppa-ryhmätoiminnan käynnistäminen Kalajoen sote-yhteistoiminta-alueella

Tavoitteena saada Tulppa-ryhmätoiminta pysyväksi toimintamuodoksi

- Suunniteltu käyntien sisältö (mm. asiantuntijaluennoitsijat), käyntimäärät, mittarit, ryhmästä tiedottaminen, kirjaaminen (Pegasos – potilastietojärjestelmään)

- Suunniteltu erillinen hakukaavake, joka tulostettavissa kaupungin nettisivulta ja lisäksi sydänhoitaja jakaa kaavakkeita käyntien yhteydessä

- Kohderyhmä: aloitusvaiheessa sydäntapahtuman sairastaneet potilaat

- Ryhmäohjaajana toimivat sydänhoitaja ja fysioterapeutti, yhteistyö liikuntatoimen kanssa

Lisätietoja: fysioterapeutti Minna Sipilä (minna.sipila@kalajoki.fi)
diabeteshoitaja Seija Pentti (seija.pentti@kalajoki.fi)

Tulppa

LIIKETTÄ NIVELIIN

Kohderyhmä: 60+, homogeenisiä vähän liikkuvia 6 - 8 henkilön ryhmiä, jotka kokoontuvat ohjaajan johdolla kerran viikossa 6 – 12 kuukautta 1 - 1½ tuntia kerrallaan

Ryhmä: Kokoamiseen käytetään alkukartoitusta ja alkutestejä. Oma motivaatio ja sitoutuminen on lähtökohtana. Ryhmällä on yhteiset pelisäännöt. Ryhmäytymisen ja luottamuksen luominen ryhmäläisten ja ryhmän sekä ohjaajan kesken on tärkeää

Tavoite: Aktivoida, motivoida ja innostaa ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnista ja elämäntavoista, oivaltaa elämäntapamuutoksen vaikutus

Miten: Matalan kynnyksen kautta tutustutaan eri liikuntalajeihin ja –paikkoihin sekä löydetään uusia kiinnostuksen ja harrastuksen kohteita. Luentojen avulla tuodaan esiin ravinnon ja unen merkitys hyvinvointiin. Jaetaan yksilöllistä liikuntaneuvontaa.

Työpajat: Jaetaan kokonaisuuksiksi eri vuodenaikojen mukaan. Suunnitellaan ennakkoon viikko-ohjelmat, ryhmä saa vaikuttaa lopulliseen suunnitelmaan

Palaute: Annetaan ja kerätään palautetta jatkuvasti

Testit: Tehdään alku ja lopputestit

” Ilman tätä ryhmää en olisi liikkunut, minulla on nyt myönteisempi asenne liikuntaan”

” Olen saanut paljon uusi ideoita ja opastusta”

” Luonnossa liikkuminen on mukavaa ja tein sitä myös omatoimisesti”

”Testitulokset ovat parantuneet ja paino on pudonnut kuusi kiloa kuudessa kuukaudessa”

Lisätietoja:
pirkko.maatta@kuusamo.fi

Kuntoa ja kavereita -opas

Järjestöpiste Kaiku

- Tavoitteena oli saada materiaalia potilasjärjestöjen liikuntaryhmistä OYS:ssa toimivan Järjestöpisteen käyttöön.
- Liikunnan pariin innostaminen
- Vertaistuen ja ystävien löytäminen

Tuotoksena jaettava esite sekä tiedosto osoitteessa **www.jarjestopistekaiku.fi**

Lisätietoja:
terhi.niemela@ppsotu.fi

Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry

ELINTAPAOHJAAJAN TYÖKALUPAKKI

- Työkalupakki antaa elintapaohjaajalle konkreettisen toimintamallin / hoitopolun ohjaukseen.
- Tärkein tavoite on saada potilas motivoitumaan elintapamuutokseen ja saada ohjaajalle työkaluja ohjaustilanteeseen!
- Työkalupakki sisältää: motivoivan haastattelun kysymyksiä, kyselyjä joita voi käyttää ohjauksen pohjana sekä mittauksia että erilaisia kotitehtäviä potilaille.

TIINA HONKAKOSKI, th/sh, Oulun kaupunki, Kontinkankaan hvk

tiina.ramet.t@gmail.com

AIVOKÖÖRI

Mitä?

Ryhmätoimintamalli. Aivoterveellisiä elintapamuutoksia rennossa ilmapiirissä.

Kenelle?

Työikäisille muististaan huolestuneille oululaisille.

Miten?

Kokoontuu 14 kertaa. 1,5 tuntia viikoittain.
Köörissä 6-8 henkilöä.

Yhteistyössä:

Nuorten Ystävät ry
Tuiran seurakunnan diakoniatyö
Oulun kaupunkiseudun työllisyyspalvelut –hanke
Hyvän mielen talo ry
Toppila Center
Provesta Oy

Lisätietoja:

kaisa.hartikka@osmy.fi p. 050 4632458
paula.mustonen@osmy.fi p. 050 463 2048

AIVOSILTA 2017-2020

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

TOIMINTAKYKY KUNTOON

TUETTU VERKKAUKSEN TUOTOILLA

PAINO HALLINTAAN – OTA HYVÄT ELINTAVAT HALTUUN!

ANNI RAJANIEMI-SIMSEK JA SEIJA HILTUNEN

Lisätietoja:
annitalleroinen@hotmail.com
hiltunen.seija@gmail.com

Elintapaohjauksen verkkokoulutuksen kehittämistehtävä

HYVÄÄ OLOA

syömällä, liikkumalla ja nukkumalla

- Kiinni Elämässä työikäistoiminta järjestää **työikäisenä muistisairauteen sairastuneille klubitapaamisia** sairauden alkuvaiheessa. Klubeja on kerran viikossa parin tunnin ajan kerrallaan. Miesten klubit ovat tiistaisin ja naisten keskiviikkoisin.
- Syksyn 2018 aikana on järjestetty **teemallisia klubeja ravitsemukseen, liikkumiseen ja uniterveyteen** liittyen. Tavoitteena teemallisilla klubitapaamisilla oli lisätä tietoa ravitsemuksen, liikunnan ja unen merkityksestä omaan hyvinvointiin, herätellä pohtimaan omia elintapoja ja valintojen merkitystä sekä antaa vinkkejä millaisilla keinoilla niitä voisi tarvittaessa muuttaa terveellisimmiksi. Yhteensä klubilaisia on ollut 15. Teemoja on työstetty Powerpoint-esityksellä, keskustelemalla ja harjoituksilla.
- Keväällä 2019 teemoista on tulossa **syventävät kerrat**, jolloin esimerkiksi kokataan yhdessä sekä mennään kokeilemaan jotain uutta liikuntalajia, jota ei yksin tulisi kokeiltua. Klubilaisille on tarjottu mahdollisuutta saada **myös henkilökohtaista elintapaohjausta**.
- Pienillä muutoksilla kohti parempaa oloa!

Lisätietoja:
Marjut Kiviahde, terveydenhoitaja
p.044 739 1817

Kiinni Elämässä
työikäistoiminta

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

UNIVAIKEUKSIEN HOITO VIRRASSA

Miten toimia?

- sinulla on univaikeuksia ja olet Työterveys Virran asiakas,
- eikä asia ole jo työterveydessä hoidettavana, ole hyvä ja täytä Univaikeuksien Oirekartoitin Oma Työvirrassa www.oulunomahoito.fi/omatyovirta
- seuraa saamiasi ohjeita ja suosituksia
- tutustu univaikeuksien itsehoito-ohjeisiin Oma Työvirran Verkkokurssit- osiossa.

Lisätietoja:
Työterveyshoitajat, Elintapaohjaajat
Ritva Lundström, ritva.lundstrom@tyoterveysvirta.fi
Aija Pasanen, aija.pasanen@tyoterveysvirta.fi

työterveys VIRTA sujuvaa työtä

ELINTAPAOHJAUS APTEEKISSA

ELINTAPAOHJAUSMALLI KOHDATTAESSA POTENTIAALINEN VALTIMOPOTILAS

- Apteekin rooli on herättelevä/hoitoon ohjaava
- Liikunta-ravinto-uni
  - Perusasiat läpikäydään, mikäli asiakas osoittaa mielenkiintoa
    - Ohjataan terveysasemalle/työterveyteen
      - Kerrotaan alueellisten yhdistysten toiminnasta, kuten Sydänyhdistystoiminta, Diabetesyhdistystoiminta. Yhdistykset tarjoavat luentoja ja vertaistukea, myös erilaisia ryhmiä elintapojen parantamisen suhteen.
      - Kartoitetaan olisiko apteekin valikoimissa ”täsmäravinteita”, joilla elintapa-ongelmien haittoja voitaisiin ennaltaehkäistä

Lisätietoja:
apteekkari Jukka Syrjälä, Siikajoen apteekki

Ruokailusuositukset käyttöön!

Lisätietoja:
terveyden edistämisen koordinaattori
Leea Järvi, leea.jarvi@ppshp.fi
p.0407576711

POTKUA PAINON PUDOTUKSEEN!

Vinkkejä painonhallintaan ja käytännön ruoanvalmistusta – tule mukaan Oulun Maa- ja kotitalousnaisten Potkua painon pudotukseen! -ryhmään.

RYHMÄTAPAAMISTEN TEEMAT:

1. Mistä motivaatio muutokseen?
- Ateriarytmi, lautasmalli sekä liikunnan ja unen merkitys.

2. Huomio ruokien valmistukseen ja valintaan
- Pakkausmerkinnät apuna ruoan valinnassa.
- Ruokalistojen suunnittelu arjen apuna.

3. Ruoka ei ole vain ruokaa
- Rasvaakin tarvitaan, mutta rajoitetusti.
- Proteiini – lihasten rakennusaine.
- Hiilihydraatteja valikoiden.
- Miksi ravintokuidusta on etua?

4. Puoli kiloa kasviksia päivässä
- Vinkkejä kasvisten käytön lisäämiseen.
- Mitä on ravintoainetiheys?

5. Miten tästä eteenpäin – eväitä painonhallintaan
- Pienin askelin, hitaasti ja pitkäaikaisesti.
- Keinoja repsahdusten estämiseksi ja niistä selviämiseksi.
- Miten selviytyä juhlapyhistä?

Jokaisella tapaamisella teoriaa, vinkkejä ja käytännön ruoanvalmistusta.

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa, kesto 2–3 tuntia. Ryhmään mahtuu 12 osallistujaa.

MAA- JA KOTITALOUSNAISET OULU

Lisätietoa:
Oulun Maa- ja kotitalousnaiset
maija.ojalehto@maajakotitalousnaiset.fi,
kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi

WhoMe

TYÖHYVINVOINTI ARJEN VOIMAVARANA

WellbeingMe causes WellbeingWe

Tehdään muutos yhdessä!
Ota minuun yhteyttä
sähköpostitse
mirka.helander@gmail.com

Kuusamon terveyskeskuksen TSEMPPI-RYHMÄ

Vuosittain järjestettävä painonhallintaryhmä, jonka vetäjinä toimivat diabeteshoitaja, ravitsemusterapeutti ja liikunnanohjaaja. Ryhmä kokoontui 12 kertaa lokakuu 18- tammikuu 19 välisenä aikana. Puolet kerroista olivat ohjattua liikuntaa ja puolet ”teoriaa”.

Ryhmään markkinointi aloitettiin kahta kuukautta ennen. Vastaanotoilla oli jaettavia flyereita ja henkilökunta pystyi suosittelemaan ryhmää sopiville asiakkaille. Lisäksi ryhmää mainostettiin ilmoitustauluilla, kaupungin internetsivuilla, liikuntakeskuksen facebookissa ja paikallislehdessä

1. Tervetuloa

2. Ravitsemus

3. Liikunta teoriassa

4. Uni

5. Tietoinen läsnäolo

6. Tulevaisuuden suunnitelmat, stressinhallinta ja tunnesyöminen

Ohjatut liikuntakerrat lisättiin osaksi ryhmätapaa-misia

Lisätietoja:
ravitsemusterapeutti Mira Naamanka, mira.naamanka@kuusamo.fi
diabeteshoitaja, Erja Isopoussu, erja.isopoussu@kuusamo.fi

Peruspalvelukuntayhtymä

KALLIO

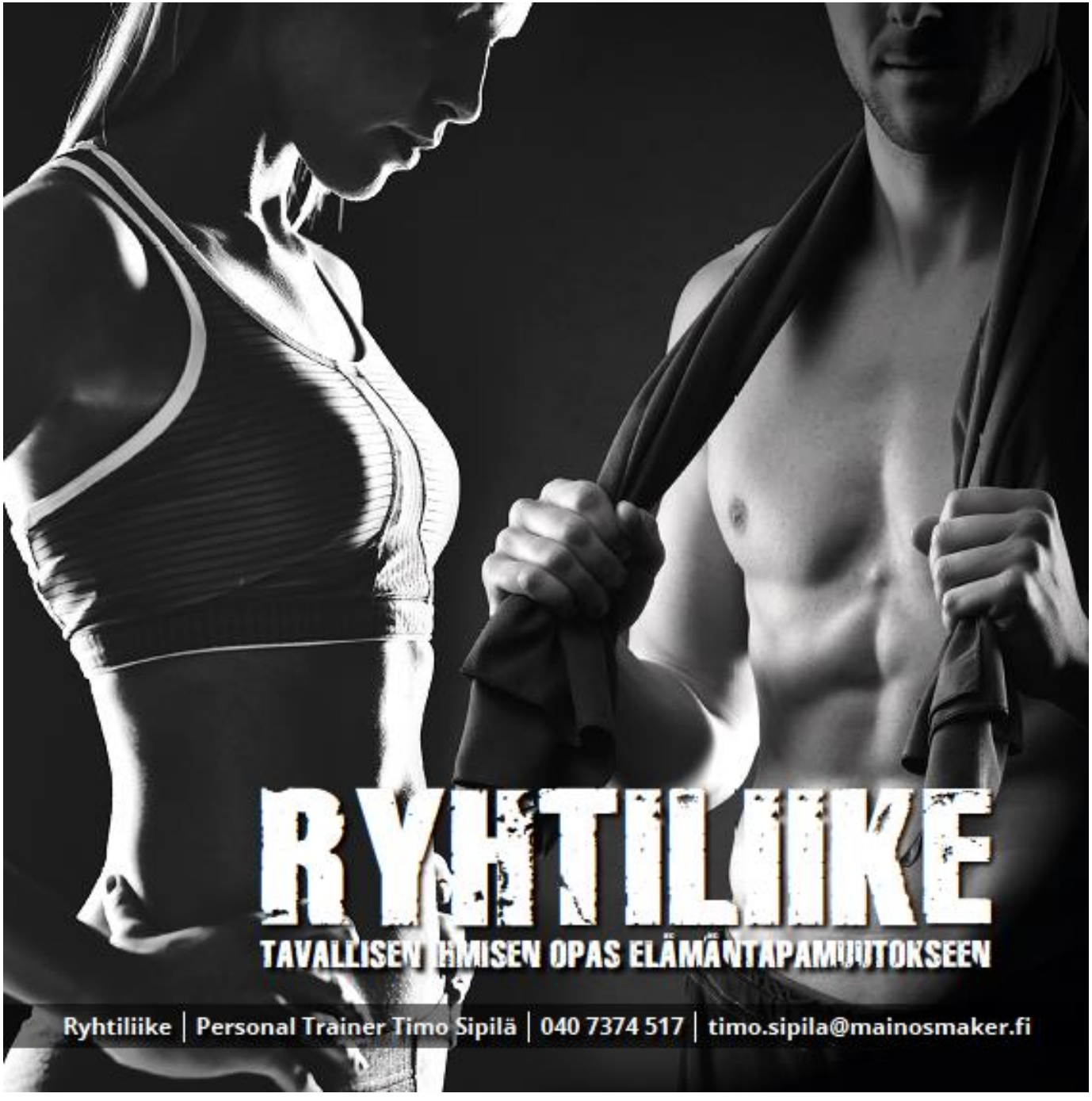
Alavieska - Nivala - Sievi - Ylivieska

MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ

KIRSI NUKARI

Terveyden edistämisen suunnittelija

Sposti: kirsi.nukari@kalliopp.fi


RYHTILIIKE
TAVALLISEN IHMISEN OPAS ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEEN
Ryhtiliike | Personal Trainer Timo Sipilä | 040 7374 517 | timo.sipila@mainosmaker.fi