Voi PAREMMIN

Tule painonhallintaryhmään!

- ✓ saat tietoa painoon vaikuttavista tekijöistä ja terveellisistä elintavoista
- ✓ löydät keinoja tehdä sinulle sopivia elintapamuutoksia
- ✓ opit taitoja omahoitoon
- ✓ saat mahdollisuuden vertaistukeen

Mitä?

Terveyskeskukset järjestävät painonhallintaryhmiä.

Kuinka usein?

Painonhallintaryhmät kokoontuvat ryhmätyypistä riippuen 5-6 kertaa. Kukin ryhmätapaaminen kestää yleensä 1,5 h. Yhteen ryhmään mahtuu 10-12 osallistujaa.

Ketkä vetävät?

Ryhmänohjaajina toimivat terveydenhoitaja, sairaanhoitaja ja/tai ravitsemusterapeutti. Yhteistyötä tehdään liikuntapalvelujen ammattilaisten kanssa.

Mitä maksaa?

Ryhmät ovat asiakkaalle maksuttomia. Erittäin niukkaenergiseen ruokavalioon perustuvassa ryhmässä asiakkaat maksavat ravintovalmisteet.

Valitse sinulle sopiva painonhallintaryhmä

1 Verkkopuntari -ryhmä

Ryhmä toimii ensisijaisesti verkossa. Voit käyttää Verkkopuntaria ajasta ja paikasta riippumatta, silloin kun sinulle itselle parhaiten sopii.

2 Painon hallitsija -ryhmä

Ravitsemusterapeutin ohjaama videovälitteinen painonhallintaryhmä. Ryhmässä saat ideoita ja työkaluja aktiiviseen toimintaan ja vertaistukea painon pudottamiseen.

3 Erittäin niukkaenergiseen ruokavalioon perustuva ryhmä

Ravitsemusterapeutin ohjaama videovälitteinen ryhmä Ryhmässä ohjataan, miten noudatat erittäin niukkaenergistä ruokavaliota. Ruokavalio sisältää energiaa alle 800 kcal/vrk ja se toteutetaan korvaamalla ateriat jauhemaisilla ravintovalmisteilla, jotka sekoitetaan veteen tai rasvattomaan maitoon.

4 Muut terveydenhuollon painonhallintaryhmät

Terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan ryhmä, joka perustuu Sydänliiton tai Diabetesliiton ryhmäohjausmalliin.

Ota yhteyttä terveyskeskuksesi hoitajaan ja kysy lisätietoja.

#voiparemmin
#elintaparyhmä
#elintapahoito

VESOTE

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

ppshp | POHJOIS-POHJANMAAN SAIRAANHOITOPIIRI