

Verkkopuntari® – painonhallinnan ja elämäntapa- muutoksen tueksi

Tavoitteet

Verkkopuntari® on ohjelma painonhallinnan ja elintapamuutoksen tueksi.

Sisältö

Verkkopuntarissa asetetaan yksilölliset, lähtötilanteeseen räätälöidyt tavoitteet. Pysyviä elintapamuutoksia tuetaan terveydenhuollon ammattilaisen tarjoamalla henkilökohtaisella ohjauksella, tutkitulla tiedolla sekä ryhmän vertaistuellalla. Verkkopuntarin avulla ei pyritä pikavoittoihin, vaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviin muutoksiin, joita on realistista toteuttaa myös pidemmällä aikavälillä.

Ryhmävalmennus sisältää Teamsin välityksellä tapahtuvat ryhmätapaamiset sekä mahdollisuuden henkilökohtaiseen ohjaukseen verkossa. Valmennuksen tukena toimii verkkomateriaali. Viikoittain vaihtuvat teemat sisältävät tutkittua tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta, stressinhallinnasta ja palautumisesta.

Verkkopuntarin ohjattu vaihe kestää 12 viikkoa, jolloin on mahdollista saada ohjaajalta henkilökohtaista ohjausta verkossa. Tämän jälkeen alkavassa ylläpitovaiheessa on edelleen käytettävissä sekä ryhmän tarjoama tuki, että verkkomateriaali kokonaisen vuoden ajan.

(Lisätietoja: <https://www.verkkopuntari.fi/>)

Toteutus

- Teams-tapaamiset ryhmän kanssa 4 kertaa (viikot 0,5,12 ja 52)
- Yksilöohjaus 9 kertaa (viikoittain ensimmäisen 3 kk:n ajan)
- mahdollisuus ryhmäkeskusteluun koko jakson ajan
- Hinta 300 € + alv 25.5%

Osallistujia max. 12 hlöä. Hankkeen kustannukset eivät ole Kela-korvattavaa toimintaa (Kela 0



Yhteistyöterveisin

Anne Takku, työterveyshoitaja, TtM
Finla Työterveys Oy
anne.takku@finla.fi

finla
TYÖTERVEYS