

Lääkärijohtoinen painonhallintaohjelma

Tässä valmennuksessa on keskeistä pysyvä elämäntapojen muuttaminen, mikä on ilman apua tavattoman vaikeaa.

Painonhallintaohjelma on ollut käytössä jo useamman vuoden ajan. Ohjelma on alun perin käynnistynyt tutkimushankkeesta, jota Sitra ja Tampereen kaupunki osittain rahoittivat.

Tutkimuksessa oli mukana loppuun saakka 100 osallistujaa ja tulokset olivat suomalaisen Käypä Hoito-suosituksen mukaiset. Lisäksi saatiin mm. merkittävä fyysisen kunnon paraneminen sekä verenpaineen lasku.



VARALA

VALMENNUKSEN PERIAATTEET

- **Henkilökohtainen** valmennuspolku
- **Pitkäkestoisuus**, 12 kk valmennusohjelma
- **Intensiivisyys** – paljon käyntejä. 17 tapaamista lääkärin, ravitsemusterapeutin ja personal trainerin kanssa
- **Motivointi** – toiminnan keskeinen piirre. Tuetaan ja autetaan muutosprosessissa.
- **Moniammatillisuus** - Ohjelman asiantuntijoina toimivat lääkäri, ravitsemusterapeutti ja personal trainer.
- Vastaanottotilat sijaitsevat Varalassa ja ohjelmassa hyödynnetään Varalan monipuolisia liikuntamahdollisuuksia
- Valmennus sisältää SYKE –alustan käytön, jonka välityksellä jaetaan liikuntaohjelmat.
- Palvelu tuotetaan yhteistyössä Tampereen Terveystaito Oy:n kanssa. Varalan hyvinvointipalveluista vastaava tiimi ja kokeneet valmentajat vastaavat personal trainer palvelujen toteutuksesta. Tampereen Terveystaito Oy vastaa lääkäri- ja ravitsemusterapiapalveluista.
- Henkilökohtaisten tapaamisten ajankohdat sovitaan yhdessä asiakkaan kanssa ennen valmennuksen aloittamista
- Ryhmä- ja henkilökohtaisten tapaamisten ajankohdat sovitaan yhdessä asiakkaan kanssa ennen valmennuksen aloittamista

TULOKSET

- Painon putoaminen pitkäkestoisesti
- Fyysisen kunnon parantuminen
- Sairauksien hoito
- Sairauksien ennaltaehkäisy
- Elämän laadun parantuminen

Ohjelma on suunnattu erityisesti alla oleviin tarpeisiin

- Painoindeksi on 25 tai enemmän
- Asiakkaille, joilla esiintyy terveydellisiä haasteita, esimerkiksi kakkostyyppin diabetes tai nivelvaivoja
- Painonhallinta haastaa ja asiakas on yrittänyt pudottaa painoa useita kertoja onnistumatta siinä
- Asiakkaille, joilla syömisen tavat ja tottumukset ovat muodostuneet vääränlaisiksi ja johtaneet ylipainoon jopa vuosikymmenien ajan. Toistuvat pettymykset ovat vieneet uskoa onnistumiseen ja syöneet motivaatiota yrittää uudelleen.
- Asiakkaille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa ehkä koskaan tai se ei ole kuulunut tapoihin. Hyötyliikunta ei ole löytänyt paikkaa arjessa.
- Asiakkaille, joilla on haasteita jaksamisen kanssa. Työ uuvuttaa ja tuntuu, ettei voimavaroja jää vapaa-ajalle.

VALMENNUKSEN SISÄLTÖ

- 4 kertaa lääkärin tapaaminen valmennuksen aikana, ensimmäinen tapaaminen sisältää lähtötilan kartoituksen
- 3 kertaa ravitsemusterapeutin tapaaminen valmennuksen aikana
- 10 kertaa Personal Trainerin tapaaminen valmennuksen aikana
- Ravitsemusohjeet, liikuntaharjoittelun ohjeet sekä tilat ja välineet Personal Trainer -tapaamisten aikana
- Henkilökohtaiset ja yksilöllisesti asiakkaan tilanteeseen luodut ohjeet ja ohjaukset.
- Vastaanottotilat ovat Varalassa, mutta liikunnalliset valmennukset voidaan toteuttaa myös asiakkaan omalla kuntosalilla.
- Kaiken onnistumisen lähtökohtana on riittävän voimakas ja pitkäkestoinen motivaatio. Sen aikaansaamiseksi ja varsinkin ylläpitämiseksi tarvitaan intensiivinen vähintään vuoden kestävä prosessi.



Optiona alla olevat lisämaksulliset palvelut

- Ravitsemusterapeutin kanssa pienessä ryhmässä kaupassa käynti – kaupassa tehtävät ratkaisut merkittäviä
- Vertaisryhmä –tapaamiset Varalassa
- PT-lisäkäynnit

VARALA

OTA YHTEYTTÄ

Jari Salmi

+358 44 3459 928,
jari.salmi@varala.fi

Maria Tuupola

+358 40 5470 456,
maria.tuupola@varala.fi

Minni Suni

+358 40 740 5325,
minni.suni@varala.fi

