

Mitä Terveyslaihhdutusvalmennus on?

Pysyviin elintapamuutoksiin tähtäävä, 12 kuukauden Terveyslaihhdutusvalmennus on tarkoitettu merkittävän lihaville potilaille, joiden terveydentila sekä psyykkiset ja kognitiiviset valmiudet soveltuvat verkkohoitona toteutettavaan lihavuuden hoitoon.

Terveyslaihhdutusvalmennus sopii yli 18-vuotiaille henkilöille, joilla on riittävästi motivaatiota ja taitoa käyttää verkkopohjaista ohjelmaa. Virtuaalihoito vaati henkilöltä itseltään sitoutumista ja motivaatiota. Potilaan kanssa on hyvä pohtia ennen ohjelmaan hakeutumista/lähtämistä, onko elämäntilanne sellainen, että hänellä on voimavaroja sitoutua vuoden kestävään ohjelmaan. Ennen valmennukseen lähettämistä potilaan on hyvä tutustua Painonhallintatalon yleisten sivujen kautta ilmaiseen 6 viikon ns.

"maistiaispolkuun" <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/painonhallintapolku>.

Vuoden valmennusohjelma perustuu potilaan viikottain tekemiin harjoituksiin. Ohjelmaan ei kuulu tapaamisia terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Terveyslaihhdutusvalmentaja tukee ja kannustaa muutostyöstössä. Valmentaja katsoo osan potilaan tekemistä harjoituksista, antaa niistä palautetta ja vastaa potilaan viesteihin. Ohjelmassa on mahdollisuus osallistua myös ohjattuihin chat-keskusteluihin muiden valmennettavien kanssa.

Potilaille, joilla on runsaasti liitännäissairauksia tai lääkkeitä, kannattaa verkkohoidon rinnalle tarjota myös perinteisiä vastaanottokäyntejä.

Potilas jää lähettävän lääkärin seurantaan, joka huolehtii esimerkiksi laihtumisen vaatimat lääkemutokset.

Lisätietoja: painonhallintatalo@hus.fi

