



Tukea raskaana olevien elintapaohjaukseen

Satakunnan sydänpiiri tarjoaa terveydenhuollon ammattilaisille elintapaohjauksen tueksi Verkkopuntari -työkalun, sen ylläpidon ja tukea ohjelman käyttöön.

Työkalu elintapaohjaukseen

Verkkopuntari vastaa tarpeeseen tukea raskaana olevien terveyttä, hyvinvointia ja pysyviä elintapamuutoksia erityisesti ravitsemuksen, liikunnan, voimavarojen ja levon osalta. Verkkopuntari soveltuu sekä ryhmien että yksilöiden ohjaukseen.

Voimavaroja raskauteen ja vauva-arkeen

Osallistuminen on otollisinta aloittaa toisen raskauskolmanneksen alkupuolella. Ohjelma sisältää 10 viikkoa kestävä ohjatun vaiheen. Ensimmäiset kahdeksan viikkoa liittyy raskausaikaan ja kaksi viimeisintä vauva- ja perhearkeen. Osallistujille avautuu viikoittain uutta materiaalia, joka sisältää tietoa, tehtäviä, tavoitteen asettamista ja tarkastelua. Ohjatun vaiheen aikana osallistujalla on mahdollisuus ohjauskeskusteluun verkkoalustalla terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Ohjelma sisältää vuoden aikana neljä tapaamista, joiden määrä on muunneltavissa. Tapaamiset ovat toteutettavissa tarvittaessa myös etänä. Materiaali ja ryhmiin osallistuvilla ryhmäkeskustelu on käytössä vuoden ajan.

Ohjaajien perehdytys ja tuki

Satakunnan sydänpiiri auttaa, tukee ja perehdyttää ohjelman käyttöön, sekä tarjoaa tukea ohjaajien keskinäiseen verkostoitumiseen. Ilmoittautuminen yleisiin Verkkopuntari-perehdytyksiin: www.verkkopuntari.fi

Tiedustelut:

Satakunnan Sydänpiiri ry
p. 050 342 8945
verkkopuntari@sydan.fi



SATAKUNNAN
SYDÄNPIIRI RY



verkko
puntari