

**Nyt sinulla on
mahdollisuus osallistua
maksuttomaan
terveysvalmennukseen!**

Prevenia

 Fintraffic



Mihin asioihin terveystalvalmennus tarjoaa apua?

- Mietityttääkö terveydentilasi sinua?
- Olisiko mukavaa, että kehoa ei kolota?
- Tuntuuko, että vapaapäivät eivät riitä palautumiseen?
- Maistuisiko paremmat unet?
- Haluatko vähentää tai lopettaa tupakoinnin?
- Tuntuuko, että vuorojen vaihtelut kuormittavat aina vain enemmän ja enemmän?
- Tuntuuko, että alkoholi maistuu jo liikaakin?
- Ottaako oma elämä päähän?
- Kiristääkö paita häiritsevissä määrin vatsan kohdalta?
- Maistuisiko terveempi arki?



**Mikäli vastasit
yhteenkään
kysymykseen KYLLÄ,
Terveystalvalmennus voi
auttaa sinua.**

Mukaan siis!

Nyt kannattaa osallistua!

Valmennuksessa pääset valmentajan ja muista osallistujista koostuvan pienen ryhmän tuella kehittämään terveyttäsi pienin, omassa arjessa toteutettavin teoin. Kaikki lähtee liikkeelle sinusta, sinun arjestasi ja tavoitteistasi.

Osallistuminen on helppoa, koska se toteutetaan etänä sinun arkesi ehdoilla eikä vie paljon aikaa.

Valmennus kestää 6 kuukautta ja ei maksa sinulle mitään.

Valmennus on tässä vaiheessa tarkoitettu ensisijaisesti Raiteen yli 50 – vuotiaille työntekijöille.

Valmennus on täysin luottamuksellinen sinun ja valmentajasi välillä.

Mitä asioita arjessasi haluaisit parantaa?



Uni ja
palautuminen



Jaksaminen ja
liikunta



Hyvä olo ja
stressinhallinta

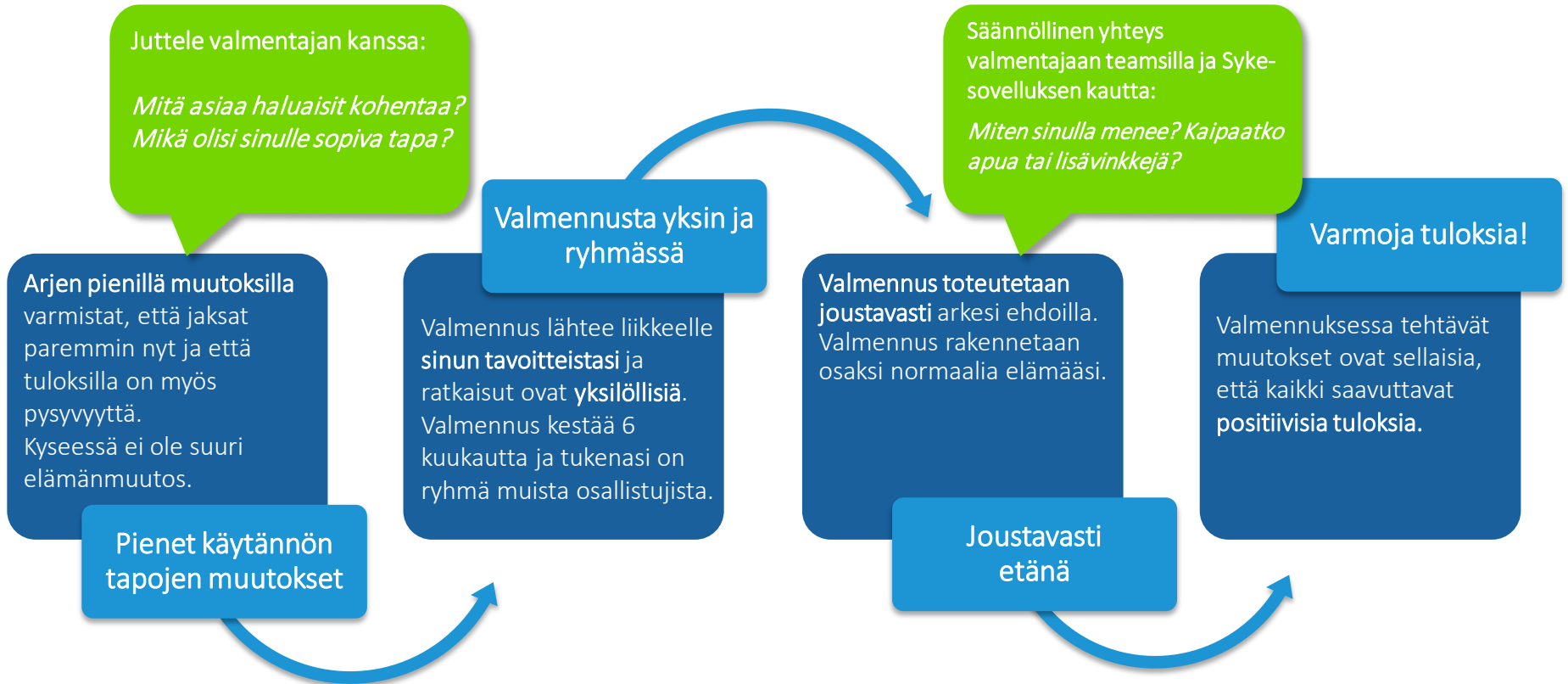


Ruokailu ja
energisyys



Työhön liittyvät
tavat

Mitä valmennuksessa tapahtuu?



Näin valmennus toimii käytännössä

24
h

Ilmoittautumisesi jälkeen valmentajasi on sinuun mahdollisimman nopeasti yhteydessä ja sopii kanssasi valmennuksen aloituksesta.



Teams



Sovellus

6
kk

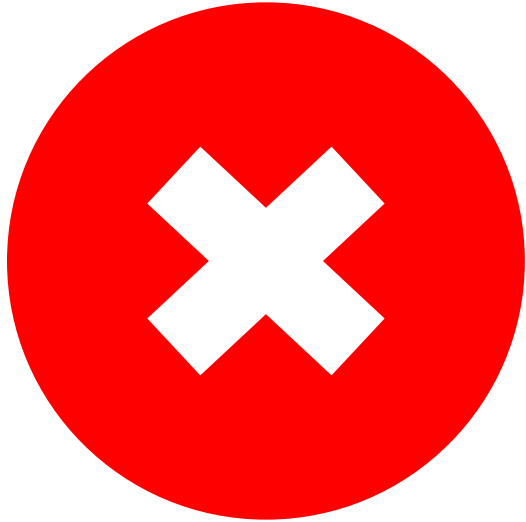
Valmennuksen alussa laaditte yhdessä valmentajan kanssa tavoitteisiisi tähtäävän **henkilökohtaisen suunnitelman**, jota päivitetään valmennuksen aikana. Aktiivinen valmennus kestää **kuusi kuukautta** jolloin **valmentaja on yhteydessä kanssasi parin viikon välein** verkkoneuvotteluna ja sovelluksen kautta. Valmennukseen kuuluu lisäksi **viisi ryhmätilaisuutta** ja ryhmän oma **keskustelukanava**. Saat lisäksi tavoitteisiisi tähtääviä **valmennus- ja vinkkivideoita** sekä **erilaisia tehtäviä**. Valmennus toteutetaan **Syke – valmennusalustan** avulla.

+

Aktiivisen valmennusjakson jälkeen valmentajan tuki on aina saatavilla. Lisäksi käyttöösi jää sovellus tapojen ja hyvinvoinnin seurantaan sekä saat Prevenian valmentajilta kahden viikon välein sähköisiä vinkkejä kehittymisen tueksi

Mitä valmennus on ja mitä se ei ole?

Jännitys pois! Valmennus ei vaikeuta elämää. Mitä valmennus ei ole?



Valmennus ei ole kuntosali- tai personal trainer-ohjausta.

Voit keskittyä juuri siihen elämän osa-alueeseen, jossa kaipaat eniten apua. Näitä voivat olla esimerkiksi uni, ruokavalio, liikunta, tupakka, alkoholi, työtavat tai stressi ja yleinen olotila. Valmennuksessa keskitytään pieniin muutoksiin ja päätät itse toimenpiteistä. Kukaan ei pakota sinua samaan muottiin muiden kanssa.

Ei rääkkiä ja kaikesta mukavasta kieltäytymistä.

Tarkoitus ei ole tehdä elämästä puun makuista, vaan edetä pienin askelin omassa arjessasi. Silloin tuloksilla on pysyvyyttä.

Pikkurepsahduksista ei tässä valmennuksessa soimata.

Sellaiset kuuluvat asiaan, kun tehdään muutoksia ihmisen arkeen.

Ei monimutkaista kaloreiden laskemista.

Parempia tapoja arkeen maalaisjärjellä ja tolkulla.

Saarnat ja paasaaminen eivät kuulu asiaan.

Valmennusta tehdään vain itselle ja valitset itse ne toimet joita lähdet viemään omaan arkeen.

Valmennus antaa työkaluja parempaan jaksamiseen kotona ja työssä!



Kokonaisvaltainen terveys ja arkesi on pääosassa.

Siihen liittyy monta eri kulmaa, kuten liikunta, uni, työ, stressi, ravitsemus, painonhallinta, tupakointi ja alkoholin käyttö. Suunnitelmassa huomioidaan aina mahdollisesti olemassa olevat terveydelliset tekijät ja valmennus on täysin luottamuksellinen.

Valmennuksessa mennään sinun tavoitteet edellä.

Toimenpiteet asetetaan sinun arki edellä ja tavoitteet asetetaan niin, että onnistumisen ilo koetaan varmasti.

Valmennus keskittyy arjen tapoihin.

Arjesta tehdään itse parempaa ja mielekkäämpää. Pienten arkisten valintojen kautta saadaan aikaiseksi positiivinen kierre ja saavutetaan pysyviä tuloksia.

Valmennukseen on helppo osallistua.

Kokonaisuudessaan valmennukseen kuluu vain vähän aikaa ja se tapahtuu joustavasti osana arkeasi ja silloin kun sinulle parhaiten sopii.

Kenelle valmennus on tarkoitettu?

Valmennus **ON** tarkoitettu sinulle, jos mahdollisesti

- ✓ Haluat voida arjessasi paremmin
- ✓ Tuntuu, että et oikein palaudu työpäivästä
- ✓ Työ kuormittaa sinua mielestäsi hieman liikaa joko fyysisesti tai henkisesti
- ✓ Olet jo pitkään miettinyt, että “pitäisi tehdä jotakin”
- ✓ Et ole vielä onnistunut saavuttamaan pysyvää tasapainotilaa terveellisten tapojen suhteen. Olet kyllästynyt jojoiluun.
- ✓ Sinulla on haasteita jaksamisen kanssa ja haluaisit herätä aamuisin pirteänä
- ✓ Sinulla on orastavia terveydellisiä haasteita ja haluat tehdä muutoksen parantaaksesi terveyttäsi tai välttyäksesi esim. lääkitykseltä
- ✓ Sinulla on jo joku lääkärin toteama sairaus ja haluat parantaa omaa terveydentilaasi tapamuutosten avulla
- ✓ Haluat huolehtia terveydestäsi ja jaksamisestasi vieläkin paremmin

Valmennus **EI OLE** tarkoitettu sinulle, jos

- Olet jo aktiivinen kuntoilija ja haluaisit viilata kuntoasi vielä hieman paremmaksi
- Odotat ihmepilleriä joka tekee muutoksen puolestasi
- Et ole valmis tekemään muutoksia arkeesi
- Haluat tavoitteellista ja tarkkaan ohjelmoitua kunto- tai ravinto-ohjelmaa
- Tavoitteesi on parantaa puolimaraton- tai maratonaikaasi
- Haluat pikadieetin tai erityisen tarkkaan ulkopuolelta ohjelmoidun ruokavalion
- Uskot, että elämäntapamuutoksissa pitää saavuttaa mahdollisimman kovia tuloksia mahdollisimman lyhyessä ajassa

Valmennus on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, jotka kokevat tarvitsevansa pitkäaikaista tukea oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Miksi sinun kannattaa lähteä mukaan valmennukseen?

Tulostakuu!

Terveysvalmennuksessa kaikki tekevät hyviä muutoksia ja onnistuvat.

Paras kannustaja on kuitenkin sinä itse ja hyvinolontunne.

Kun voit hyvin, sinulla riittää virtaa niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

Terveysvalmennus on vakavamielistä, mutta ei vakavaa tekemistä!

Kaikki tapahtuu oman arkesi ehdoilla ja pieni askel kerrallaan.

Muutoksia jotka pysyvät.

Valmennus auttaa sinua tekemään muutoksesta yksinkertaista ja pysyvää.

Ryhmän tuen avulla muutoksesta tulee helpompaa ja mukavampaa.

Miten valmennukseen voi osallistua?



Mukaan hakeminen on todella helppoa!

Ilmoittautua voit 7.11.-27.11., mutta paikkoja on rajoitetusti, joten kannattaa varmistaa paikkasi ajoissa.

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa:

www.prevenia.fi/fintraffic



valmentaja on yhteydessä sinuun mahdollisimman pian ja sopii kanssasi valmennuksen aloituksesta!

Valmennuksen toteuttaa Prevenia Health Oy

Prevenia Health Oy on järjestelmälliseen tapojen muutokseen ja kokonaisvaltaisen terveyden edistämiseen erikoistunut yritys, jolla on pitkä kokemus valmentamisesta.

Valmentajat ovat valmennuksen aikana säännöllisesti yhteydessä sinuun. Tuki on lisäksi aina saatavilla, kun sitä tarvitset.

Valmennus on täysin luottamuksellinen sinun ja valmentajasi välillä.

Lue lisää: <https://prevenia.fi/blog/tapojen-muutos/>



ERIKA RANTA

Erika on kokenut terveydenhuollon ammattilainen ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti.

Erika on pohjakoulutukseltaan sairaanhoitaja AMK.



SARI COUTENTACIS

Sari on kokenut ratkaisukeskeisen valmennuksen ammattilainen, palautumisohjaaja ja lyhytterapeutti, jolla on valmennuskokemusta yli 20 vuotta.

Sari on pohjakoulutukseltaan fysioterapeutti.



MARKO PIRHONEN

Marko on tehnyt valmennustyötä jo yli 25 vuotta ja on yksi Suomen kokeneimmista tapojen muutoksen valmentajista.

Marko on pohjakoulutukseltaan fysioterapeutti.

Valmennuksessa olleiden kertomaa

Kunto on kohonnut huomattavasti ja samalla tehnyt painonhallinnan helpommaksi. Hyvä olo on tuonut iloa elämään.

Palaudun työpäivän jälkeen paremmin. Tupakointi on loppunut ja ruokavalio on mennyt parempaan suuntaan. Olen nyt myös päässyt kiinni liikkumiseen.

Olo on virkeempi kuin aikoihin ja nukun sikeemmin ja mahtuupi vanhoihin farkkuihin - jee! Töissäkin jaksaa paremmin tehdä töitä.

Olen ollut iloisempi, virkeämpi ja armollisempi itselleni. Kivut ovat vähentyneet.

Mua on mietityttänyt ennen, että mitä mun pitäisi tehdä kun kaikki paikat on vähän klesana. Nyt on selkeyttä tullut mitä voin tehdä ja mikä ois järkevää.

Aiemminkin tarjottu erilaisia ravinto- tai liikunta- valmennuksia. Tämä oli ensimmäinen joka alkoi kiinnostamaan heti alkuun.

Kiitos että tällainen on järjestetty. Olen tosi tyytyväinen kun lähin tähän mukaan.

Kiitos vieläkin siitä kaikesta tuesta mitä sain. Muutos tapahtui monessa asiassa pään sisällä ja siitä on tullut elämäntapa eikä sitä tarvitse erikseen yrittää.

Voit lukea lisää osallistujien kokemuksista [TÄÄLTÄ](#).



Ja sitten ei muuta kuin ilmoittautumaan!

Muutos ja tulokset ovat sinun. Me autamme.

Lisätietoja

Prevenia Health Oy

Marko Pirhonen, Päävalmentaja

050 492 8599

marko.pirhonen@prevenia.fi

Fintraffic

Heikki Silvennoinen, Työhyvinvointipäällikkö

040 866 0160

heikki.silvennoinen@fintraffic.fi

Valmennuksen sisältö tiivistettynä



Valmennuksen kesto on 6 kuukautta

Valmentajan tuki jatkuu myös valmennuksen jälkeen.



Yksinkertaisia muutoksia

Valmennuksessa lähdetään järjestelmällisesti muuttamaan sinun valitsemasi tapoja arjessa. Tavoitteena on tehdä muutoksesta yksinkertaista ja pysyvää.



Kokeneet valmentajat tukenasi

Valmentajina toimivat kokeneet tapamuutoksen ammattilaiset, joilla on terveydenhuollon pohjakoulutus.



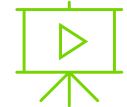
Valmennuskeskustelut ja ryhmätilaisuudet

Valmennukseen kuuluu yhteensä 5 ryhmätilaisuutta sekä 4 henkilökohtaista valmennuskeskustelua, jotka käydään verkko-ohjelmalla.



Sovellus, joka jää käyttöösi

Valmennusohjelmaksi toimii Syke – palvelu. Palvelun avulla voit seurata tavoitteiden toteutumista, omaa terveyttä ja hyvinvointiasi sekä keskustella ryhmäläisten kanssa.



Valmennusvideot

Valmennuksessa on 11 oman valmentajan tekemää valmennusvideota syventämään tapojen muutoksen taitojen oppimista.



Tehtävät ja vinkit

Valmennuksessa on tehtäviä ja vinkkejä tapojen muutoksen tueksi. Vinkit muokataan haasteittesi ja työnkuvasi mukaan.



Varmoja tuloksia

Muutoskohteet asetetaan niin, että saavutat varmasti onnistumisia. [Lue lisää kokemuksista.](#)

Usein kysytyt kysymykset

K: Miksi juuri minun tulisi ilmoittautua valmennukseen?

V: Valmennuksen avulla saat takuulla positiivisia muutoksia. Mikäli olet pohtinut muutoksen aloittamista tai olet jo aloittanut muutoksen toteuttamisen, niin valmennus auttaa sinua onnistumaan.

K: Maksaako tämä minulle jotain?

V: Valmennus on työnantajasi kustantama palvelu sinun hyväksesi ja on sinulle maksuton.

K: Miksi työnantaja panostaa tällaiseen?

V: Työnantajan intresseissä on pitää sinut hyvinvoivana ja terveenä. Työnantajasi haluaa varmistaa, että saat tehdä työtä terveenä ja motivoituneena ja voisit hyvin niin töissä. kuin vapaa-ajallakin.

K: Saako työnantaja tietää henkilökohtaisia terveystietojani?

V: Valmennus on täysin luottamuksellista ja mitään henkilökohtaisia terveystietojasi ei toimiteta työnantajalle. Valmennuksesta tehdään lopuksi yhteenvetoraportti, jossa tulee ilmi ainoastaan yleisiä lukuja ja keskiarvoja, joista yksittäisen osallistujan tiedot eivät ilmene. Työnantajalla on laskutusta varten nimitieto siitä, kuka valmennuksessa on mukana.

Usein kysytyt kysymykset

K: Tekeekö valmentaja minulle kunto-ohjelmia?

V: Valmennuksen tavoitteena on auttaa sinua löytämään omaan arkeesi sopivia tapoja, joilla on suuri merkitys kokonaisterveyteen ja hyvinvointiin. Tapojen muutoksen suunnitelma keskittyy toimintaan ja valintojen muutokseen. Varsinaisia liikunta- ja kunto-ohjelmia tehdään toki, jos niiden tekeminen tukee kokonaisuutosta.

K: Kuuluuko valmennukseen ohjattua liikuntaa?

V: Valmennus keskittyy tapojen muokkaamiseen, joka lähtee hyvin pitkälti ajatusmaailmasta ja sinun tekemistäsi valinnoista ja se ei sisällä ohjattuja liikuntakertoja.

K: Onko valmennus pelkästään ravinto- ja liikuntaohjausta?

V: Valmennus on arjen tapoihin liittyvää valmennusta ja ohjausta. Arjen tavat liittyvät kaikkeen tekemiseemme, joilla on merkitystä terveydellemme. Työtavat, uni, tupakka, alkoholi, ravitseminen, liikunta jne. Oleellista on löytää ne tavat joilla olisi kaikkein isoin merkitys. Kaikki lähtee ajattelustasi ja asenteistasi sekä arvoistasi. Muutoshalukkuus on avaintekijä onnistumisessasi.

K: Saako valmennukseen käyttää työaikaa?

V: Ryhmätapaamiset huomioidaan työvuorosuunnittelussa, mutta muuten valmennukseen käytettävä aika on lähtökohtaisesti omaa aikaasi. Se vie sinulta valmentajan kanssa kokonaisuudessaan vain noin 1-2 tuntia kuukaudessa, eli panostus ei ole ajallisesti suuri ja ajankohdat sovitaan joustavasti arkesi ehdoilla.