



POSTI-KONSERNIN  
TYÖHYVINVOINTISÄÄTIÖ

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

Prevenia



# Mihin asioihin terveystalvalmennus tarjoaa apua?

- Mietityttääkö terveydentilasi sinua?
- Olisiko mukavaa, että kehoa ei kolota?
- Maistuisiko paremmat yöunet?
- Haluatko olla työpäivän jälkeenkin täynnä energiaa?
- Hengästyttääkö töissä?
- Haluatko vähentää tai lopettaa tupakoinnin?
- Tuntuuko, että alkoholi maistuu jo liikaakin?
- Ottaako oma elämä päähän?
- Kiristääkö paita häiritsevissä määrin vatsan kohdalta?
- Houkutteleeko puoliso sinua lenkille, mutta energia ei riitä kuntoiluun vapaa-ajalla?



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

**Mukaan siis!**

## Nyt kannattaa osallistua!

Valmennuksessa pääset valmentajan 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.

Ilmoittautuminen valmennukseen alkaa 9.1.2023 ja kannattaa ilmoittautua heti, koska paikkoja on rajoitetusti. Valmennus kestää 6 kuukautta ja ei maksa sinulle mitään.

Valmennus on täysin luottamuksellinen sinun ja valmentajasi välillä.

*Mitä asioita arjessasi haluaisit parantaa?*



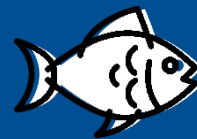
Uni ja  
palautuminen



Jaksaminen ja  
liikunta



Hyvä olo ja  
stressinhallinta

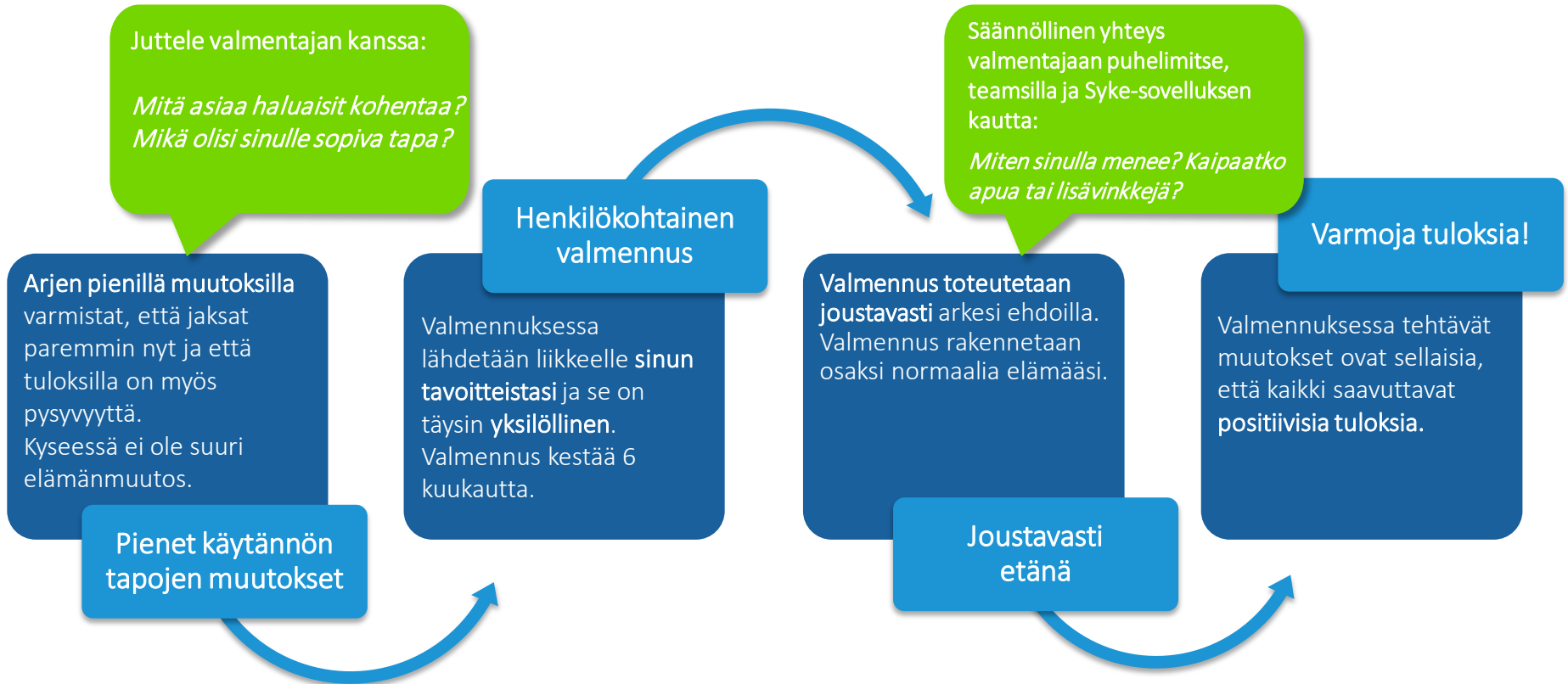


Ruokailu ja  
energisyys



Työhön liittyvät  
tavat

# Mitä valmennuksessa tapahtuu?



# Näin valmennus toimii käytännössä

24  
h

Ilmoittautumisen jälkeen valmentajasi on sinuun yhteydessä puhelimitse mahdollisimman nopeasti. Silloin sovitaan ensimmäinen keskustelu-aika ja valmennus lähtee heti liikkeelle!



Teams



Puhelin



Sovellus

6  
kk

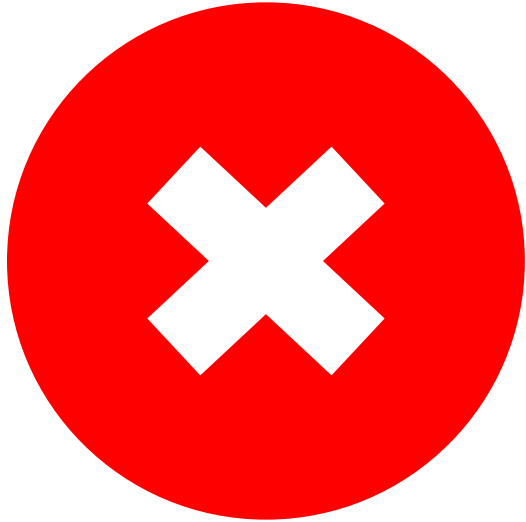
Valmennuksen alussa laaditte yhdessä valmentajan kanssa tavoitteisiisi tähtäävän **henkilökohtaisen suunnitelman**, jota päivitetään valmennuksen aikana. Aktiivinen valmennusvaihe kestää **kuusi kuukautta** jolloin **valmentaja on yhteydessä kanssasi parin viikon välein** verkkoneuvotteluna, puhelimitse, ja sovelluksen kautta. Saat lisäksi viikoittain tavoitteisiisi tähtääviä **valmennus- ja vinkkivideoita** sekä **erilaisia tehtäviä**. Valmennus toteutetaan Syke – valmennus-alustan avulla.

+

Aktiivisen valmennusjakson jälkeen valmentajan tuki on aina saatavilla. Lisäksi käyttöösi jää valmennuksen alussa saatu 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 kaipaavat 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
- Odostat 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 terveyden 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 puhtia 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.

**Miten valmennukseen voi osallistua?**



# Mukaan hakeminen on todella helppoa!

**1) Ilmoittautumaan pääset 9.1. alkaen osoitteessa  
[www.tyohyvinvointisaatio.fi/hyvinvointivalmennukset](http://www.tyohyvinvointisaatio.fi/hyvinvointivalmennukset)**

Paikkoja on rajoitetusti, joten kannattaa varmistaa paikkasi heti ilmoittautumisen alkaessa!

# 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 jälkeer 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 tullut puheeksi erilaisia ravinto- tai liikuntavalmennuksia. 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.*



*Ja sitten ei muuta kuin mukaan!*

*Muutos ja tulokset ovat sinun. Me autamme.*

# Valmennuksen sisältö tiivistettynä



## Valmennuksen kesto on 6 kuukautta

Valmentajan tuki jatkuu myös valmennuksen jälkeen.



## Yksinkertaisia muutoksia

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



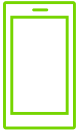
## Kokeneet valmentajat tukenasi

Valmentajina toimivat kokeneet tapamuutoksen ammattilaiset, joilla on terveydenhuollon pohjakoulutus.



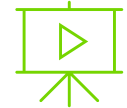
## Valmennuskeskustelut

Valmennukseen kuuluu yhteensä 7 valmennuskeskustelua, jotka käydään verkkoneuvotteluna tai puhelimitse.



## Sovellus, joka jää käyttöösi

Valmennusalustana toimii Syke – palvelu. Palvelun avulla voit myös seurata tavoitteiden toteutumista ja omaa terveyttä ja hyvinvointiasi.



## 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 ja virkistät arkeasi. 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 työaika?**

V: Valmennukseen käytetty aika on lähtökohtaisesti omaa aikaasi, mutta osallistuminen vie sinulta valmentajan kanssa kokonaisuudessaan vain noin 1-2 tuntia kuukaudessa, eli panostus ei ole ajallisesti suuri.