

ELINTAPA

KUNTOREMONTTI 5VRK



Kenelle

Elintapakuntoremontin tarkoituksena on kiinnittää huomiota työssäkäyvien elintapoihin. Kohderyhmänä on metabolista oireyhtymää sairastavat tai kyseisen oireyhtymän oireita potevat tai muuten epäsäännöllisiin elämäntapoihinsa työläntyneet.

Tavoite

Kurssin tavoitteena on tunnistaa oma nykyinen tila ja sen riskit terveydelle sekä työkunnolle, motivoida säännölliseen ja vastuulliseen elämäntapojen oppimiseen sekä löytää omasta arjesta niitä voimatekijöitä, jotka tukevat terveellisiä elintapoja. Terveellisemmät elämäntavat on elinikäinen prosessi. Kurssin aikana on tarkoitus "potkaista" tämä prosessi liikkeelle ja tukea päätösten siirtymistä arkeen yhdessä oman työterveyshuollon kanssa.

Keinoina käytetään

- Elintapapäiväkirjaa (yhdistetty liikunnallinen aktiviteetti, arjen askareet, ruokapäiväkirja)
- Henkilökohtaisia terveystmittauksia (verenpaine, ekg, kehon koostumus, vyötärön ympärys)
- Kunnan mittauksia (henkilökohtainen polkupyörätesti)
- Liikkumaan aktivoivia ja elämyksiä tuottavia perusliikuntatuokioita sekä herätteeksi muutamia tsemppilajeja
- Tietoisku ja ryhmäkeskusteluja:
 - Tutustuminen + päiväkirjojen merkitys
 - Fyysinen aktiivisuus
 - Ruokailutottumukset remonttiin
 - Stressi ja elimistö
 - Motivaatio ja pysyvä muutos
 - Omatoiminen ryhmätehtävä: mm. miltä viikkokalenterini näyttää? Voimavarakartta. Miten toiset ovat ratkaisseet vastaavia ongelmia?
 - Uni ja rentoutuminen
 - Palautekeskustelu (testitulokset + tietoa seurannasta ja toiveita Peurunkaan ja omaan työterveyshuoltoon jatkosta)
- Henkilökohtaiset keskusteluajat (15min /hlö)
- Terveysseuranta omassa työterveyshuollossa ja/tai
- Terveystreffit 9-12 kk:n kuluttua Peurungassa



PEURUNKA.FI

Peurunka



MALLIOHJELMA

Sunnuntai

14.30 – 16.30
15.30 alkaen
17.00 – 18.00
18.00 – 19.15

ASKELE UUTEEN

Tuloinfo ja tulokahvi
Henkilökohtaisen aikataulun mukaan mittaukset: Terveyskyselyn palautus + EKG ja verenpaine
Päivällinen kotiruokabufeesta
Tutustumistilaisuus + päiväkirjojen palautus

Maanantai

07.00 alkaen
8.15 – 13.00
10.00 – 10.45
12.30 – 13.30
13.45 – 14.45
15.00 – 16.00
17.00 – 19.00

Kanna kortesi kehoon

Aamiainen
Henkilökohtaisen aikataulun mukaan polkupyöraergometritestit + kehonkoostumuksen mittaukset
Kevyt keppijumppa + venytysvoimistelu
Lounas kotiruokabufeesta
Luento: Fyysinen aktiivisuus
Lenkki
Päivällinen kotiruokabufeesta

Tiistai

07.00 alkaen

09.00 - 10.15
10.30 - 11.45
12.30 - 13.00
13.00 - 14.45
15.00 - 15.45
17.00 - 19.00
19.00 -

Omaa aikaa

Verikokeet, mikäli tehdään Peurungassa (pieni verenkuva)
Aamiainen
Luento: Ruokailutottumukset remontiin
Kuntosaliharjoitus
Lounas kotiruokabufeesta
Luento: Stressi ja elimistö + rentoutusharjoitus + illan tehtävän anto
Allasjumppa
Päivällinen kotiruokabufeesta
Saunakabinetti tai ryhmätila: Omatoiminen ryhmätehtävä: mm. Miltä viikkokalenterini näyttää? Voimavarakartta. Miten toiset ovat ratkaisseet vastaavia ongelmia?

Keskiviikko

07.00 alkaen
09.00 – 09.45
10.00 – 11.15
12.30 – 13.00
13.00 – 14.30
15.00 – 15.45
17.00 – 19.00

Aamiainen
Aamulenkki
Kuntopiiri + venyttelyt
Lounas kotiruokabufeesta
Luento: Uni ja rentoutuminen + rentoutusharjoitus
Allasjumppa
Päivällinen kotiruokabufeesta

Torstai

07.00 alkaen
09.00 - 10.30
11.00 – 12.00
12.30 – 13.00
13.00 alkaen

16.00 – 17.00
17.00 – 19.00

Aamiainen
Lenkki
Musiikkiliikunta + venyttelyt
Lounas kotiruokabufeesta
Henkilökohtaiset keskustelujat (15min /hlö) tavoiteasettelu
Omatoimista liikuntaa tai muuta vapaa-aikaa:
Varattu keilahalli + kupolista kenttätiloja
Luento: Motivaatio ja pysyvä muutos
Päivällinen kotiruokabufeesta

Perjantai

07.00 alkaen
08.15 – 10.00

10.30 – 12.00

Aamiainen
Henkilökohtaiset keskustelujat (15min /hlö) tavoiteasettelu
Liikuntaa: keilailu / palloilu
Palautekeskustelu (testitulokset + tietoa seurannasta ja toiveita Peurunkaan ja omaan työterveyshuoltoon jatkosta)

Joka ilta on mahdollisuus omatoimiseen liikkumiseen: kuntosalit, kylpylä ja ulkoilureitit käytettävissä. Henkilökohtainen kuntoremonttiohjelma jaetaan majoittumisen yhteydessä.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.



PEURUNKA.FI

Peurunka

