

## TUKEA PAINONHALLINTAAN RYHMISTÄ

Savonlinnan keskussairaalassa alkaa kahdesti vuodessa **painonhallintaryhmä**. Ryhmän tavoitteena on saada aikaan pysyviä muutoksia ruokavalinnoissa ja liikkumisessa. Ryhmästä saa tukea elämäntapamuutoksiin.

Ryhmä on tarkoitettu työikäisille, merkittävästi ylipainoisille henkilöille, joka tarkoittaa vähintään painoindeksiä 30 kg/m<sup>2</sup>. Ryhmätapaamisia on yhteensä seitsemän kertaa. Tapaamiset 1-7 pidetään 2-4 viikon välein ja seurantakerta noin puolen vuoden kuluttua aloituksesta. Tapaamisajat ovat **torstaisin klo 16.30-18**

Kääntöpuolella on **hakemus** painonhallintaryhmään. Täytä ja palauta ravitsemusterapiaan. Ilmoittautua voi myös Hyviksen ajanvarauksen kautta.

### Lisätietoja ryhmästä:

Minttu Niemi (044 417 3223) ja Aija Toivanen (044 417 3575)

### Hakemuksen palautus:

SKS/Ravitsemusterapia  
PL 111  
57101 Savonlinna



**SOSTERI**  
Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä

HAKEMUS PAINONHALLINTARYHMÄÄN

Nimi	Syntymäaika
Puhelinnumero, koti/työ	
Postiosoite	
Postinumero ja -toimipaikka	
Sähköpostiosoite	
Työpaikka/ammatti	
Pituus	Paino
Sairaudet ja lääkitys	
Aikaisemmat laihdutuskokemukset	
Miksi haluan ryhmään?	
Mitä toivon ryhmältä (esim. tietoa, taitoa, tukea yms.)?	
Allekirjoitus	Aika ja paikka

Tiedot ovat luottamuksellisia.