

## **PHT malliohjelman 1. askel hyvinvointijakso – Verve Lappeenranta**

### **Seurantapäivät 2 vrk**

#### **1 päivä**

- 13.00-14.00 Tilannekatsaus ja tavoitteiden tarkennus / fysioterapeutti (ryhmätila)  
14.30-15.30 Liikunta: Lihaskuntotestit / fysioterapeutti (liikuntasali)

#### **2. päivä**

- 9.00-10.00 Ryhmäkeskustelu; elämäntapamuutoksen haasteet (päihdeet, uni, lepo) / psyk. sairaanhoitaja (ryhmätila)  
10.00-11.00 Liikunta: kestävyyskunnan testi 2 km:n kävelytesti / fysioterapeutti (urheilutalo)  
12.00-16.00 Yksilöaikoja fysioterapeutti á 30 min / fysioterapeutti (liikuntasali tai terapiahuone)  
14.00-15.00 Kehonkoostumusmittaukset ja palaute pienryhmissä / psyk. sairaanhoitaja (hoitotila)  
15.00-16.00 Liikunta: pilates, putkirullaus, venyttelyt / fysioterapeutti (liikuntasali)

#### **3 päivä**

- 08.00-11.00 Yksilöaikoja á 30 min. / fysioterapeutti (liikuntasali tai terapiahuone)  
9.00-10.00 Liikuntaa; kahvakuula tms. / fysioterapeutti (ulkona tai liikuntasali)  
10.00-11.00 Ryhmäkeskustelu: Motivointi muutoksen ylläpitämiseen? / psyk. sairaanhoitaja (ryhmätila)  
Testipalautteet ja henkilökohtaisten suunnitelmien tarkentaminen / fysioterapeutti (ryhmätila)  
Loppukeskustelu: palaute ja jakson päätös / fysioterapeutti (ryhmätila)