



**OULUN DIAKONISSALAITOS**

[www.odl.fi](http://www.odl.fi)

Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka

Lisätietoja ja ajanvaraus puh. (08) 313 2154

Fax (08) 371 855

Kajaaninkatu 17, 90100 Oulu

E-mail: [laihduklinikka@odl.fi](mailto:laihduklinikka@odl.fi)



ISO 9001  
ISO 14001

27.12.2011

**ODL**  
parantaa elämää

## ODL Laihdutusklinikka



**ODL LAIHDUTUSKLINIKKA**

[www.odl.fi](http://www.odl.fi)

## PYSYVÄ MUUTOS TERVEYDEKSI

---

ODL Laihdutusklinikan hoito auttaa pysyvään elämäntapamuutokseen ja painonhallintaan. Toiminta perustuu yksilöllisiin tarpeisiin.

Asiakkaan tukena on moniammatillinen osaaminen:

Laihdutusvalmentaja  
Ravitsemusterapeutti  
Erikoislääkäri  
Liikuntafysiologi  
Fysioterapeutti  
Psykologi

## RYHMÄOHJAUS

---

### Laihdutus- ja painonhallintaryhmät

- Ryhmät on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat laihduttaa ryhmän tukena asiantuntijoiden ohjauksessa

Ryhmät

- Laihduta ryhmässä  
- Liiku ryhmässä  
- Teholaihduta ryhmässä

## YKSILÖOHJAUS

---

### Yksilöllinen painonpudotus- ja -hallintaohjaus

- Yksilöllinen painonpudotus- ja -hallintaohjaus on tarkoitettu henkilölle, joka tarvitsee elämäntapaohjausta painonhallinnan tueksi asiantuntijoiden ohjauksessa.

### Painonpudotuksen tehostettu ohjaus

-Tehostettu ohjaus on tarkoitettu henkilölle, jonka painoindeksi (BMI) on >30 ja on tarve tehostettuun aloitukseen asiantuntijoiden ohjauksessa.

### Painonpudotuksen lyhytohjaus

- Lyhytohjaus on tarkoitettu henkilölle, joka haluaa pikastartin painonpudotuksen ja kunnan kohottamisen aloittamiseksi.  
- Asiakas tapaa laihdutusvalmentajan, ravitsemusterapeutin ja liikuntafysiologin. Hän saa yksilölliset painonhallinta- ja kuntoiluohjeet .

### Lihavuuden leikkaushoito

- Leikkaushoito on tarkoitettu vaikeasti ylipainoiselle henkilölle, joka on yrittänyt pudottaa painoaan kerta toisensa jälkeen, mutta ilman pysyvää tulosta.  
- Mahalaukun ohitusleikkaus on aikuisten lihavuuden käypä hoito -suosituksen mukaista turvallista hoitoa ja mahdollistaa onnistuneen hoitotuloksen.