



Syksyn Digipolku-painonhallintaryhmät työikäisille

Digipolku-painonhallintaryhmä on maksuton 17 viikon kokonaisuus, jossa viikoittain digialustalle avautuvat sisällöt ja tehtävät tukevat etenemistäsi omaan tahtiin. Sinulla on mahdollisuus pyytää ammattilaisen kommentointia osaan tehtävistä. Itsenäisen työskentelyn tukena on neljä ryhmätapaamista.

Ohjelma sopii sinulle, jos:

- Jokin alla olevista kriteereistä täyttyy:
 - painoindeksisi (BMI) on välillä 30–40 TAI
 - painoindeksisi on vähintään 27 ja sinulla ylipainoon liittyviä liitännäissairauksia (esim. tyypin 2 diabetes, verenpainetauti, kohonnut veren kolesteroli uniapnea, tuki- ja liikuntaelinoireet) TAI painosi on noussut yli 3 kg vuodessa.
- Sinulla ei ole diagnosoitua syömishäiriötä tai vaikeita syömiseen liittyviä haasteita.
- Asut Pirkanmaan alueella ja olet iältäsä 18–65-vuotias.
- Pystyt osallistumaan ryhmän ensimmäiseen tapaamiseen (osallistuminen tähän on edellytys ohjelmaan mukaan pääsemiselle) ja olet valmis sitoutumaan myös muihin ryhmätapaamisiin.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

- Haluat oppia pysyvämmän tavan hallita painoa.
- Hallitset digitaaliset perustaidot ja pystyt käyttämään verkkoalustaa (esimerkiksi tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella).
- Pystyt tunnistautumaan vahvasti (kirjautuminen pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella).

Ryhmään ilmoittaudutaan [OmaPirhassa](https://oma.pirha.fi/omapiirha):
[pirha.fi/omapiirha](https://oma.pirha.fi/omapiirha). Ryhmään otetaan enintään 20 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

- Ryhmätapaamiset Tampereen Tipotien sote-asema, 3. krs, C-siipi, keskiviikkoisin 12.8., 2.9., 23.9. ja 18.11. klo 15–16.30.
- Ryhmätapaamiset Kangasalan sote-aseman kokoushuone, tiistaisin 25.8., 29.9., 27.10. ja 8.12.2026 klo 16.15–17.45.

Lue lisää pirha.fi/elintaparyhmat

