



Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Tiedote 5.2.2015

## Onko olosi heavy? Tervetuloa HeVi-orkesteriin!

### YTHS:ssä kokeillaan virtuaalipainonhallintaa ryhmässä

**Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiössä aloitetaan helmikuussa virtuaalisen painonhallinnan ryhmä eli HeVi-orkesteri uuden MealLogger-sovelluksen avulla. Sovellus on kehitetty valokuviiin perustuvasta sähköisestä ruokapäiväkirjasta, ja sen avulla opiskelija voi kehittää myös liikuntatottumuksiaan.**

Virtuaalinen painonhallintaryhmä tuo joustavuutta, jossa yhdistyy ammattilaisohjaus, maantieteellinen riippumattomuus ja vertaistuki. Ryhmän toiminta perustuu sähköiseen ruokapäiväkirjaan: opiskelija lataa sovelluksen mobiililaitteeseensa, ottaa valokuvan ateristaan, ja jakaa kuvan sovelluksen avulla koko ryhmälle. Opiskelija lisää siihen myös mahdollisen liikuntasuorituksensa.

Terveydenhoitaja kommentoi valokuvien perusteella opiskelijoiden ruokavaliota ja liikuntaa, ja kannustaa myönteisen palautteen kautta ryhmän jäseniä neljästi viikossa. Ryhmän jäsenet voivat jakaa kokemuksiaan, auttaa ja kannustaa toisiaan.

YTHS:n uusi HeVi-orkesteri tahdittaa ryhmäläiset oikeaan ruokarytmiin 20.2.2015 alkaen, ja kokeilu toimii kahden kuukauden ajan.

Opiskelija voi ilmoittautua HeVi-orkesteriin YTHS:n verkkosivuilla olevan linkin kautta [www.yths.fi/hevi](http://www.yths.fi/hevi). Tämän jälkeen opiskelija lisää kirjautumiskutsun YTHS:n Asiointitilin kautta. Kutsu sisältää linkin MealLogger-sovellukseen.

Monella nuorella on jokin mobiililaitte, jonka avulla verkossa eletään, toimitaan ja asioidaan. Myös opiskeluterveydenhuolto ja terveyden edistäminen on siirtynyt yhä enemmän verkkoon lähelle opiskelijaa. Uusien verkkosovellusten avulla opiskelija keskittyy omaan terveyteensä silloin, kun se hänelle parhaiten sopii katsomatta aikaan tai paikkaan.

Lisätiedot:

YTHS:n terveydenhoitaja Jonna Kekäläinen, p. 046 710 6719, [jonna.kekalainen\(at\)yths.fi](mailto:jonna.kekalainen(at)yths.fi)

YTHS:n terveystalvupalvellaälikkö Hanna Kari, p. 046 8769 113, [hanna.kari\(at\)yths.fi](mailto:hanna.kari(at)yths.fi)

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

[www.facebook.com/ylioppilaidenterveydenhoitosaatio](https://www.facebook.com/ylioppilaidenterveydenhoitosaatio)

*YTHS on opiskeluterveydenhuollon organisaatio, joka tarjoaa yleisterveyden, mielenterveyden ja suunterveyden palveluja perustutkintoa suorittaville yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoille. YTHS toimii aktiivisesti myös opiskelijoiden terveyden edistämiseksi. Säätiön toimipiiriin kuuluu yli 130 000 opiskelijaa ja sillä on oma toimipiste 13 paikkakunnalla. Lue lisää: [yths.fi/opiskeluterveydenhuolto](http://yths.fi/opiskeluterveydenhuolto)*