



Triinu Stanford

Tervise- ja heaolukoach

Töökeeled

- eesti
- inglise

Usun, et kõik inimesed tahavad enda tervise eest hoolt kanda ja tunda end oma kehas hästi. Paraku tihti ei teata, kuidas jõuda soovitud tulemuseni.

Mina coachina saan aidata vajalike rahvusvaheliste tõendus põhiste soovituste, nõuannete ja sekkumistega, et ennetada või vähendada stressi ning ülekaalu, suurendada liikumist ja parandada unekvaliteeti.

Olen abiks ja toeks ka nendele, kellel on diagnoositud krooniline haigus ja kes ei oska uue diagnoosiga toime tulla. Aitan nii patsiente kui nende lähedasi, et parandada elukvaliteeti, tugevadada suhteid lähedastega ja leppida olukorraga. Suurima heameelega aitan kõiki inimesi, olenemata vanusest, taustast või uskumustest.

HARIDUS

2015 - 2016	University of Southampton, tervisepsühholoogia MSc
2011 - 2015	University of Strathclyde, psühholoogia BA
1997 - 2009	Tallinna 21. Keskkool

TÖÖKOGEMUS

2017	Erameditsiinikeskus Confido, tervise- ja heaolukoach
2015	Tervise Arengu Instituut, terviseedenduse praktikant
2014	Eesti Laste ja Noorte Diabeedi Ühing, tervisepsühholoogia praktikant
2013	Psühhiaatria ja Psühhoteeraapia Keskus Sensus, kliinilise psühholoogia praktikant
2007 - 2010	Lastekodu projekt „Jagatud Rõõm“, sotsiaaltoetusprogrammi looja ja juht

OLULISED ERIALASED TÄIENDKOOLITUSED

2016	British Psychological Society Annual Health Psychology Conference – kroonilised haigused ja nendega toimetulek tänapäeva ühiskonnas
2014	Eesti Laste ja Noorte Diabeedi Ühingu ja Soome Diabeediliidu ühiskonverents – riikliku tugisüsteemi ja psühholoogide tugi noortele diabeetikutele

KUULUMINE ERIALAORGANISATSIOONIDESSE

- Eesti Tervisedenduse Ühing

MEDITSIINILISED HUVIPUNKTID

- Tervisedendus
- Toitumine ja liikumine
- Noorte seksuaaltervise nõustamine
- Vaktsiinide nõustamine
- Krooniliste haigustega (vähk, diabeet, kardiovaskulaarsed haigused, dementsus, kroonilised valud) toimetulek
- Krooniliste patsientide ja lähedaste nõustamine

ISEENDAST

Olen elanud lisaks Eestile ka Šveitsis, Saksamaal, Šotimaal, Inglismaal ja USAs ja usun, et iga riik on minule midagi õpetanud ja muutnud mind avatumaks kõigi ja kõige suhtes me ümber.

Ma naudin ühist aega pere ja sõpradega, nii rabas matkates, poolmaratone läbides erinevates uutes ja põnevates sihtkohtades kui kodus lauamänge mängides. Veedan heameelega aega köögis uusi retsepte proovides – ja liiga sageli uusi kokaraamatuid ostes.

Olen suur koertefänn ja võin veeta tunde oma huskyga mängides ja jalutades. Ma väga naudin rahvajookse ja kui ühtehoidvad on Eesti rahvasportlased - mind võib leida üle Eesti rahvajooksudelt nii jooksja kui vabatahtlikuna.