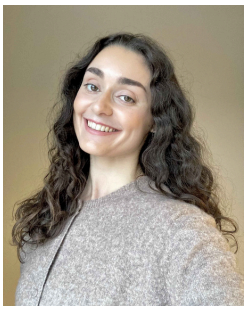
ILANA STOLBERG



Profiili

Olen laillistettu ravitsemusterapeutti ja terveystieteiden maisteri. Työssäni haluan haastaa itseäni uusien ja monipuolisten työtehtävien parissa, jotka lisäävät osaamistani ravitsemusterapeuttina. Näen ihmisen kokonaisuutena ja ravitsemushoidolla haluan tukea potilaan kehon ja mielen hyvinvointia. Kohtaan potilaan ainutlaatuisena yksilönä huomioiden hänen arjen haasteensa ja voimavaransa. Työntekijänä olen tehokas ja huolellinen, ja pyrin tukemaan työyhteisöni positiivista ilmapiiriä iloisella ja aidosti välittävällä asenteellani.

Taidot

- Tiimityö- ja vuorovaikutustaidot
- Organisaatiotaidot
- Potilastietojärjestelmät: Uranus, Mediatri, Dynamic Health, Lifecare
- Digitaaliset etäkanavat: VideoVisit, Skype, Teams, Zoom, Movendos, Ninchat
- AivoDiet-ravintolaskentaohjelma

Harjoittelu-/työkokemus

16.11.2026 – jatkuu
IhoPro Helsinki
Laillistettu ravitsemusterapeutti (ammatinharjoittaja)
Yksilöllistä, tutkittuun tietoon perustuvaa ravitsemusohjausta terveyden, hyvinvoinnin ja ihon terveyden tueksi.

4.08.2023 – jatkuu
Terveystalo Helsinki
Laillistettu ravitsemusterapeutti (ammatinharjoittaja)
Asiakkaani ovat työikäisiä, joille annan ravitsemusohjausta mm. seuraavista aiheista: painonhallinta, elintapasairaudet (mm. tyypin 2 diabetes) ja syömishäiriöt.

4.08.2023 – jatkuu
Pihlajalinna Helsinki
Laillistettu ravitsemusterapeutti (ammatinharjoittaja)
Asiakkaani ovat työikäisiä, joille annan ravitsemusohjausta mm. seuraavista aiheista: painonhallinta, elintapasairaudet (mm. tyypin 2 diabetes) ja syömishäiriöt.

18.01.2023 – 24.07.2023
Terveystalo Kotka
Laillistettu ravitsemusterapeutti (ammatinharjoittaja)
Asiakkaani olivat työikäisiä, joille annoin ravitsemusohjausta mm. seuraavista aiheista: painonhallinta, elintapasairaudet (mm. tyypin 2 diabetes) ja syömishäiriöt.

19.09.2022 –31.07.2023
Karhulan sairaala ja Karhulan terveyskeskus, Kotka
Laillistettu ravitsemusterapeutti (perusterveydenhuolto)
Asiakkaani olivat lapsia, nuoria ja aikuisia. Annoin ravitsemusohjausta mm. seuraaviin teemoihin liittyen: lihavuus/ylipaino, munuaisten vajaatoiminta, dyslipidemia, ibs, vajaaravitsemus, syömishäiriöt ja lasten syömispulmat. Vastaanottojen lisäksi työnkuvaani kuului työryhmiin osallistumista, yhteistyötä toimialueeni eri toimijoiden kanssa, muiden terveydenhuollon ammattilaisten kouluttamista, hoitoprosessien kehittämistä sekä luennointia ja ryhmäohjausta. Vastasin sekä polikliinisten että osastopotilaiden ravitsemushoidosta.

6.06.2022 – 21.08.2022
Uudenkaupungin terveyskeskus
Laillistettu ravitsemusterapeutti (perusterveydenhuolto)
Asiakkainani oli lapsia, nuoria ja aikuisia. Annoin ravitsemusohjausta mm. seuraaviin teemoihin liittyen: lihavuus/ylipaino, munuaisten vajaatoiminta, dyslipidemia, ibs, vajaaravitsemus, syömishäiriöt ja lasten syömispulmat. Vastaanottojen lisäksi olin mukana työryhmissä. Myös muiden terveydenhuollon ammattilaisten kouluttaminen, hoitoprosessien kehittäminen, luennointi ja ryhmäohjaus kuuluivat työnkuvaani.

14.02.2022 – 8.04.2022
Tampereen yliopistollinen sairaala Tays
Ravitsemusterapeuttiharjoittelija - erikoissairaanhoidon harjoittelu
Taysissa sain kokemusta erilaisten potilasryhmien ravitsemushoidosta (mm. munuaispotilaat, neurologiset potilaat, syömishäiriöpotilaat, lapset ja nuoret, syöpäpotilaat).

15.03.2021 – 03.05.2021
Terveystalo Tampere
Ravitsemustieteen harjoittelija - perusterveydenhuollon harjoittelu
Sain kokemusta muun muassa painonhallinnan, syömishäiriöiden, suolistovaivojen ja elintapasairauksien ravitsemushoidosta ja -terapiasta. Potilaat olivat aikuisia.

Koulutus

31.01.2023 – 18.04.2023
Työterveyshuollon pätevyys

1.09.2020 – 08.04.2022
Itä-Suomen yliopisto
Terveystieteiden maisteri, laillistettu ravitsemusterapeutti
Pro gradu -työ: Kuitu-, suola- ja rasvatestien validiteetti suhteessa ruokapäiväkirjoihin T2D-GENE-tutkimuksessa

1.09.2017 – 18.05.2020
Itä-Suomen yliopisto
Terveystieteiden kandidaatti, kliininen ravitsemustiede
Urheiluravitsemus (sivuaineena): perusopinnot (30 op) ja aineopinnot (20 op)

1.08.2012 – 4.08.2015
Tampereen Lyseon Lukio, International Baccalaureate
Ylioppilas

Suosittelijat

Ursula Schwab, professori, laillistettu ravitsemusterapeutti, Itä-Suomen yliopisto ja Kuopion yliopistollinen sairaala, puh. +35829 445 4528, ursula.schwab@uef.fi
Anu Ruusunen, dosentti, laillistettu ravitsemusterapeutti, Itä-Suomen yliopisto ja Kuopion yliopistollinen sairaala, puh. +35850 387 1265, anu.ruusunen@uef.fi
Leena Koski, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Tampereen yliopistollinen sairaala, puh. +3583 3116 5955, leena.koski@pshp.fi