



HYVINVOINTIVALMENTAJA

tukea elintapojesi muutokseen

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus

www.eksote.fi

Kaipaatko tukea elintapojesi muutoksessa?

Hyvinvointivalmentaja on terveydenhuollon ammattilainen, joka tarjoaa tukea elintapojesi muutoksessa

- ravitseminen (esim. painonhallinta, kohonnut kolesteroli, verensokeri)
- liikkuminen (esim. arkiaktiivisuuden lisääminen)
- unettomuuden lääkkeetön hoito
- tupakoinnin/ nikotiinituotteiden käytön lopettaminen

Elintapaohjaus on tarkoitettu ennaltaehkäisyyn, ei sairauden hoitoon. Vastaanotot on tarkoitettu nuorille, aikuisille sekä ikääntyneille.



Hyvinvointivalmentajan vastaanotolle et tarvitse lähetettä

Voit varata ajan sähköisestä ajanvarauksesta tai soittamalla hyvinvointivalmentajalle. Terveystieteiden yksikön henkilökunta voi varata myös ajan hyvinvointivalmentajan ajanvarauskirjalta.

Varaa ensimmäiseen tapaamiseen aikaa noin tunti.

1. Käynti

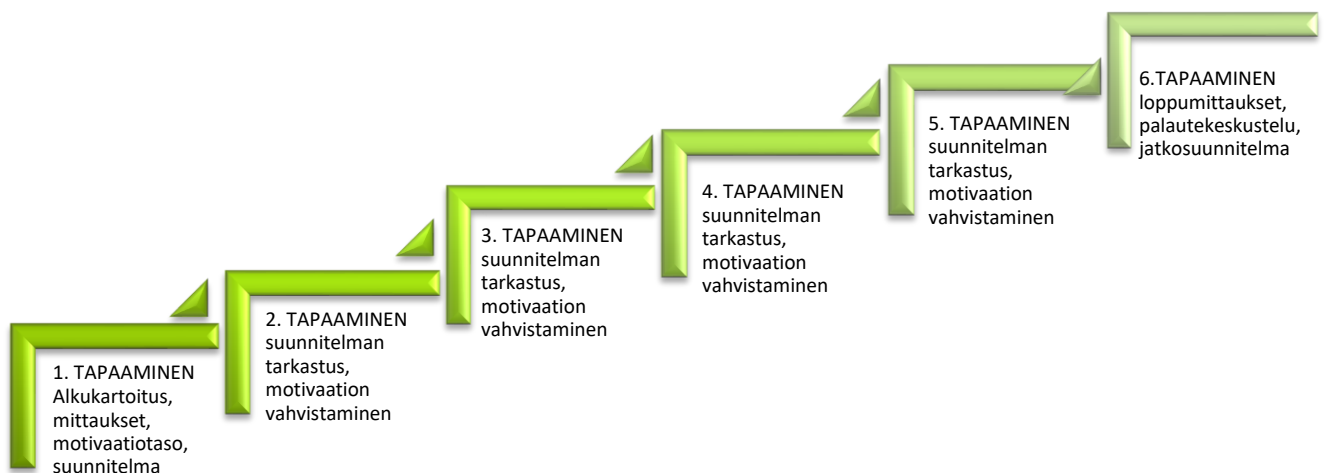
Keskustellaan nykytilasta sekä tehdään erilaisia mittauksia. Käydään läpi tavoitteita sekä keinoja tavoitteiden pääsemiseksi. Sovitaan yhdessä seurantakäynnit.

2. Seurantakäynnit (2.- 5. seurantakäyntiä)

Seurantakäynnit voidaan toteuttaa myös etävastaanottoina tai puhelimitse.

3. Loppukäynti

Käydään läpi elintapaohjauksen prosessi sekä sen vaikutukset elintapoihisi. Tehdään yhdessä jatkosuunnitelma tavoitteiden ylläpitämiseksi.



Käynnit asiakkaan tavoitteiden mukaan



Ota yhteyttä!

Ulla Heimonen, puh. 040 651 3167

Lappeenranta (Armila, Sammonlahti, Lehmuskoti, Joutseno)
Savitaipale, Luumäki, Lemi
ulla.heimonen@eksote.fi

Annika Airola, puh. 040 660 9008

Imatra (Honkahrju, Isoapu), Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala,
Taipalsaari
annika.airola@eksote.fi

Hyvinvointivalmentajien vastaanotot ovat pääsääntöisesti kuntien hyvinvointiasemien yhteydessä.

Sähköinen ajanvaraus www.eksote.fi

Tarvittaessa voit perua ajan puhelimitse (virka-aikana) tai tekstiviestillä yllä oleviin numeroihin. Aika tulee perua 24 tuntia ennen varattua aikaa, jotta se katsotaan perutuksi. Peruuttamattomasta ja käyttämättä jätetystä ajasta voidaan periä asiakasmaksuhinnaston mukainen maksu (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista 3 §)