



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



HYVINVOINTIVALMENTAJA

tukea elintapojesi muutokseen

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

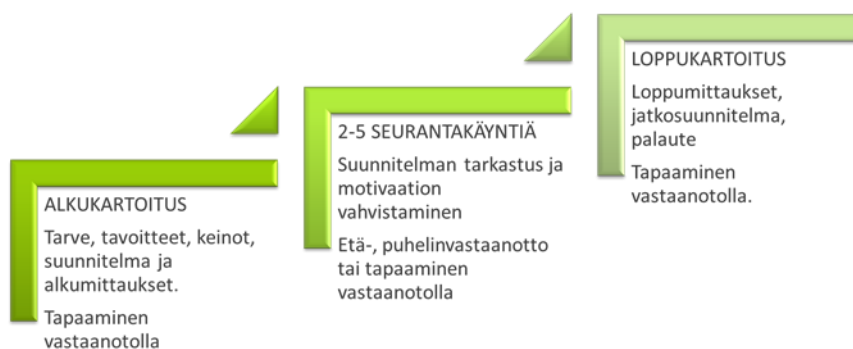
Keskustellaan nykytilasta sekä tehdään erilaisia mittauksia. Käydään läpi tavoitteita sekä keinoja tavoitteiden pääsemiseksi. Sovitaan yhdessä seurantakäynnit.

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



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Ota yhteyttä!

Ajanvaraus

Ulla Heimonen, puh. 040 651 3167

Lappeenranta (Armila, Sammonlahti, Lehmuskoti, Joutseno)

Savitaipale, Luumäki, Lemi

ulla.heimonen@ekhva.fi

Anne Sarviaho, puh. 040 660 9008

Imatra (Honkahrju, IsoApu), Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala,

Taipalsaari

anne.sarviaho@ekhva.fi

Hyvinvointivalmentajien vastaanotot ovat pääsääntöisesti kuntien hyvinvointiasemien yhteydessä.

Sähköinen ajanvaraus www.ekhva.fi

Lisätietoa: <https://www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voihin/hyvin/syo-liiku-ja-nuku-hyvin/elintapaohjaus/>

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 51,50 euron suuruinen maksu (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista 3 §)