

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan hyvinvointialue

Kirjaamo

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

www.ekhva.fi

Y-tunnus: 3221313-1

Lisätietoja:

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija

Minna Piirainen

040 651 3718

minna.piiirainen@ekhva.fi



4/2023



www.ekhva.fi

ELO- elämäntaparyhmä

Tukea elintapojesi muutokseen

Kenelle ELO- elämäntaparyhmä on tarkoitettu?

- Sepelvaltimotautia sairastavalle
- Pallolaajennetulle ja/tai ohitusleikatulle
- Lievää aivoverenkiertohäiriöitä sairastavalle
- Diabeetikolle
- Henkilölle, joilla on paljon valtimotautien vaaratekijöitä (korkea verenpaine, kohonnut kolesteroli, huomattava ylipaino, terveytensä kannalta vähän liikkuvat jne.)

Mitä ELO- elämäntaparyhmässä tehdään?

- Opetellaan terveellisiä elämäntapoja ravitsemukseen, liikuntaan sekä mielen hyvinvointiin liittyen.
- Seurataan terveysarvojen muutoksia.
- Tuetaan, kannustetaan sekä vaihdetaan kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.
- Ryhmän ohjaajina toimivat sairaanhoitajat/terveydenhoitajat

Missä ja milloin?

- ELO- elämäntaparyhmiä toteutetaan lähiryhminä ja etäryhminä Videovisitin kautta.
- Voit osallistua asuinpaikkakunnastasi riippumatta mihin ryhmään tahansa.
- Lähiryhmäryhmien kokoontumispaikat ilmoitetaan aina ryhmien mainoksissa.
- Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa, noin 1,5 tuntia kerralla, yhteensä 6 kertaa.
- Osallistuminen ryhmiin on maksutonta

Ilmoittaudu mukaan Ekhva:n eAsioinnissa

- Kirjaudu <https://www.ekhva.fi/>
- Valitse kirjaudu eAsiointiin.
- Tunnistaudu verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.
- Avaa ajanvaraus- välilehti, siirry ajanvaraukseen, valitse valikosta ajanvaraus ryhmiin, ELO- elämäntaparyhmä.
- Tallenna ja lähetä.