



Muistathan perua käyttämättömän ajan

Tarvittaessa voit perua ajan puhelimitse (virka-aikana) tai tekstiviestillä esitteessä oleviin numeroihin. Aika tulee perua 24 tuntia ennen varattua aikaa, jotta se katsotaan peruutuksi.

Peruuttamattomasta ja käyttämättä jätetystä ajasta voidaan periä 73,70 euron suuruinen maksu (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista 3 §)

Hyvinvointivalmentajan käynnit ovat maksuttomia.

Ota yhteyttä

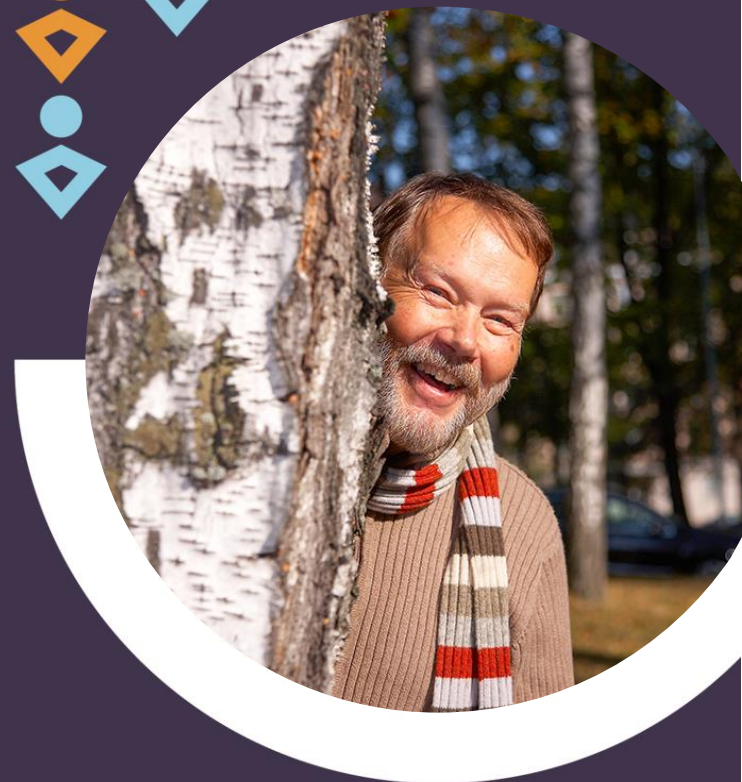
Annika Airola, puh 040 660 9008
Imatra, (Honkaharju, Isoapu),
Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala

2/2026

Anne Sarviaho, puh 040 5693854
Lappeenranta (Lehmuskoti,
Sammonlahti), Luumäki, Taipalsaari

Ulla Heimonen, puh 040 6513167
Lappeenranta (Lehmuskoti,
Joutseno), Lemi, Savitaipale

www.ekhva.fi



Hyvinvointivalmentaja

Tukea elintapojesi muutokseen



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



Kaipaatko tukea elintapojesi muutokseen?

Hyvinvointivalmentaja on terveydenhuollon ammattilainen, joka tarjoaa tukea elintapojen muutokseen

- painonhallinnassa
- unettomuuden lääkkeettömässä hoidossa
- tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa



Mitä elintapaohjaus on?

Alkutapaaminen: Selvitetään alkutilanne ja tehdään alkumittauksia. Asetetaan yhdessä tavoitteet sekä keinot tavoitteiden toteuttamiseksi ja sovitaan seurantakäynnit.

Seurantatapaamiset: Käydään läpi kuulumiset, haasteet sekä onnistumiset. Päivitetään tarpeen mukaan suunnitelmaa.

Lopputapaaminen: Tehdään loppumittaukset sekä mietitään yhdessä jatkosuunnitelmaa. Kerätään asiakaspalaute.

Elintapaohjaus sisältää yksilöllisesti 1-5 käyntiä.



Elintapaohjaukseen et tarvitse lähetettä

Voit varata ajan:

- Oma Ekhvasta
- soittamalla hyvinvointivalmentajalle
- terveydenhuollon ammattilainen voi jättää yhteydenottopyynnön hyvinvointivalmentajalle.

Vastaanottoja toteutetaan sekä läsnä- että etätapaamisina ajanvarauksella.