

02/2026



Tervetuloa
Perhehoitajan hyvinvointi- ja
terveystarkastukseen

Siun elämäsi polulla

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen kanssa toimeksiantosopimuksen tehneenä perhehoitajana sinulla on lakisääteinen oikeus maksuttomaan hyvinvointi- ja terveystarkastukseen. Tarkastus on vapaaehtoinen ja se suositellaan tehtäväksi kahden vuoden välein tai yksilöllisen tarpeesi mukaan. Tarkastusta suositellaan erityisesti silloin, mikäli et ole työterveyshuollon piirissä tai sinulla ilmenee jaksamis- tai muita perhehoitoon vaikuttavia tekijöitä.

Hyvinvointi- ja terveystarkastuksessa kiinnitetään huomiota sinun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi. Tarkastusten tavoitteena on perhehoitajien hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn arviointi, ylläpitäminen ja edistäminen sekä sairauksien ehkäiseminen ja varhainen tunnistaminen.

Mitä sinulle kuuluu? Kartoitamme kanssasi mm. seuraavia asioita:

- ✧ Perhehoitajan tehtävässä toimiminen
- ✧ Tuen ja palveluiden riittävyys
- ✧ Terveystila
- ✧ Toimintakyky
- ✧ Mielen hyvinvointi ja jaksaminen
- ✧ Liikunta
- ✧ Lepo ja rentoutuminen
- ✧ Ravitsemus
- ✧ Vapaa-aika ja harrastaminen

Toimi näin:

1. SOITA ENSIN

Soita oman alueesi hyvinvointi- ja terveystarkastuksia tekeväälle hoitajalle ma-to. Puhelimessa hoitaja sopii kanssasi vastaanottoajan, mikäli et voi asioida digitaalisesti.

- ✧ **Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Savitaipale, Taipalsaari**
puh. 040 651 3167, 040 569 3854
- ✧ **Imatra, Joutseno, Parikkala, Rautjärvi, Ruokolahti**
puh. 040 153 1138, 040 660 9008

2. SINULLE VARATAAN VASTAANOTTOAIKA

Vastaanottoaika ja -paikka varataan arkeesi sopien. Voit asioida hyvinvointiasemalla tai etävastaanotolla. Vastaanottoajan kesto on 1-1½ tuntia.

3. YKSILÖLLINEN SUUNNITELMA

Vastaanotolla teemme yhdessä kanssasi jatkosuunnitelman ja saat ohjauksen tarvitsemasi palvelun tai tuen piiriin.