



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 perutuksi.

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

Hyvinvointivalmentajan käynnit ovat maksuttomia.

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

Marja Soikkeli, puh 040 153 1138
Imatra, (Honkaharju, Tietotalo)
Ruokolahti, Rautjärvi ja Parikkala

Ulla Heimonen, puh 040 651 3167
Lappeenranta (Lehmuskoti,
Joutseno) Lemi ja Savitaipale

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

www.ekhva.fi



04/2026



Hyvinvointivalmentaja
Tukea elintapojesi muutokseen



Kaipaatko tukea elintapojesi muutokseen?

Hyvinvointivalmentaja on terveydenhuollon ammattilainen, joka tarjoaa tukea elintapojen muutokseen

- painonhallinnassa
- unettomuuden lääkkeettömässä hoidossa
- tupakka- ja nikotiini tuotteiden 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 asiakaspalautte.

Elintapaohjauksen prosessi kestää enintään vuoden.



Elintapaohjaukseen et tarvitse lähetettä

Voit varata ajan:

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

Vastaanottoja toteutetaan sekä läsnä- että etätapaamisina.