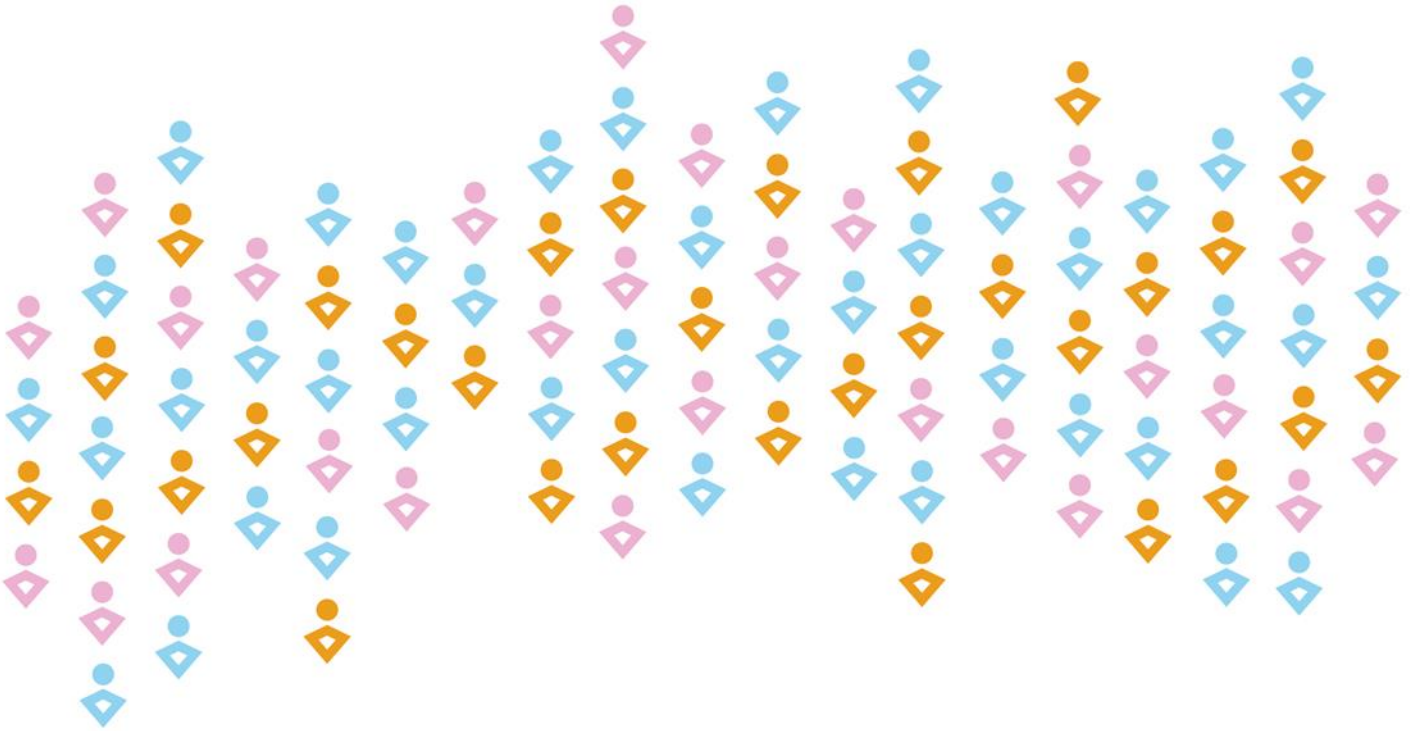




**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue



# Hyte-utiskirje huhtikuu 2023

Tässä uutiskirjeessä on ajankohtaisia asioita Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen tiimiltä.

Huomaathan yhteyttä ottaessasi ekhva.fi -muotoon muuttuneet sähköpostiosoitteet.

## Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö järjestää Otetaan nikotiinituotteet puheeksi -koulutusta nuorten parissa toimiville ammattilaisille tiistaina 18.4. klo 14-15.30. Koulutus toteutetaan etänä, siihen ei tarvitse ilmoittautua ja se on maksuton. Lue lisää ja liity mukaan <https://tapahtumat.ekarjala.fi/fi-FI/page/63c8f0a5321a0605940cb91f>

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen ehkäisevä päihdetyö toteuttaa alueellaan Pakka-toimintamallia yhteistyössä eri viranomaistoimijoiden ja kuntien kanssa. Pakka-toimintamallin yksi toimenpide on muutaman vuoden välein toteutettava päihdetilannekysely. Päihdetilannekyselyllä kartoitetaan eteläkarjalaisten näkemyksiä pähteiden, tupakka- ja nikotiinituotteiden sekä rahapelien käytön ehkäisemisen ja haittojen vähentämisen keinoista. Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 1632 vastaajaa, joista alle 18-vuotiaita oli 520 kpl. Kyselyssä alle 18-vuotiaat ohjautuivat omaan erilliseen kyselyynsä. 3.5. jälkeen kyselyn tulokset julkistetaan ja niistä tulee erillinen mediatiedote.

Sanna Ahtiainen, ehkäisevän päihdetyön asiantuntija  
p. 040 740 5527  
[sanna.ahtiainen@ekhva.fi](mailto:sanna.ahtiainen@ekhva.fi)

Ulla Peippo, ehkäisevän päihdetyön asiantuntija  
p. 040 827 8779  
[ulla.peippo@ekhva.fi](mailto:ulla.peippo@ekhva.fi)

## Maakunnallinen elintapaohjaus

Hyvinvointivalmentajan tarjoamaa elintapaohjausta on toteutettu vuodesta 2019 alkaen. Joka vuosi asiakasmäärä on kasvanut ja viime vuonna asiakkaita oli jo yhteensä 440. Miehiä 30 % ja naisia 70 %. Asiakkaista 65 % oli 50–74-vuotiaita. Suurin osa asiakaista tuli vastaanotolle ravitsemuksen (57 %) ja liikkumisen (35 %) vuoksi.

Tilastojen mukaan Etelä-Karjala on yksi ylipainoisimmista alueista. Hyvinvointivalmentajan vastaanotolla asiakkaiden tulovaiheen painoindeksin keskiarvo onkin kasvanut joka vuosi. Suurin syy vastaanotolle tulemiseen on ylipaino ja siihen liittyvät kohonnut kolesteroli- tai verensokeri. Mikäli lihavuus vähenisi 10 vuoden ajan 1 % vuodessa eli 10 % nykytilaan verrattuna, välttyisi Etelä-Karjalan hyvinvointialueella vajaa 240 kuntalaista sairastumasta 2tyypin diabetekseen. Tämä vähentäisi luonnollisesti heidän inhimillistä kärsimystään, mutta toisi myös arviolta noin 4,5 miljoonan euron säästöt hoitokustannuksiin. (THL 2021.)

Hyvinvointivalmentajan asiakkaiden painoindeksin keskiarvo laski keskimäärin 1,3 % ohjauksen aikana. Asiakkaista 86 % arvioi ravitsemuksena parantuneen sekä vajaa 50 % arvioi, että liikunta oli lisääntynyt. Asiakkaat olivat palautekyselyn mukaan tyytyväisiä vastaanottoihin ja he arvioivat niiden tukeneen sekä saaneensa motivaatiota elintapojensa muutokseen.



Lähde: THL 2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus/lihavuuteen-liittyva-sairastuvuus-karttapalvelu>

Minna Piirainen, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija  
p. 040 6513718  
[minna.piiirainen@ekhva.fi](mailto:minna.piiirainen@ekhva.fi)

## Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke

Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hankkeessa järjestetään yhdessä alueen kuntien ja muiden sidosryhmätoimijoiden kanssa touko-kesäkuun aikana ikäihmisten vaikuttamispäiviä kaikissa alueen kunnissa teemalla: Siun hyvä ikäänntyminen -tule ja kerro. Osallistujat pääsevät vaikuttamispäivien osallisuustyöpajoissa kertomaan mitkä asiat kuuluvat hyvään ikäänntymiseen. Hyvinvointialueen johtoryhmän jäsenet

osallistuvat vaikuttamispäiviin tuoden tervehdyksessään ajantasaista ja oikea-aikaista tietoa ikäihmisten asioihin liittyen.

19.4.2023 järjestetään maahanmuuttajataustaisten ikäihmisen seminaari Lappeenrannan valtuustosalissa, jossa kuullaan myös maahanmuuttajataustaisten ikäihmisten ajatuksia ja kokemuksia elämästään Etelä-Karjalassa. Maahanmuuttajataustaisten ikäihmisten seminaarin aluksi avataan "Minun juureni ovat muualla, mutta minun sydämeni on Etelä-Karjalassa"-valokuvanäyttely. Valokuvanäyttely on toteutettu yhteistyössä Etelä-Karjalan maahanmuuttopalvelujen ja LAB-ammattikorkeakoulun kanssa. LAB-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat ovat kuvanneet maahanmuuttajataustaisten ikäihmisten arkea heidän luvallaan ja itse toivomassaan ympäristössä.

Tapahtuman ohjelma:

<https://tapahtumat.ekarjala.fi/fi-FI/page/641b010461cc61092bbce8ae>

Sari Hokkanen, projektipäällikkö

p. 040 683 8962

[sari.hokkanen@ekhva.fi](mailto:sari.hokkanen@ekhva.fi)

## Vapaaehtoistoiminta ikäihmisten parissa

Lappeenrannassa - Ulkoiluystäväkoulutus

Ulkoiluystäväkoulutus järjestetään yhdessä Lappeenrannan liikuntatoimen ja Etelä-Karjalan hyvinvointialueen ikäihmisten parissa tehtävän vapaaehtoistoiminnan kanssa. Kolmipäiväinen koulutus antaa tietoa vapaaehtoistyön periaatteista sekä miten toimia ulkoiluystävänä. Koulutuspäivät ovat 17.5. klo 10-13, 22.5. 9.30-11-30 sekä 24.5. klo 13-16. Koulutus on suunnattu kaikille ulkoiluvapaaehtoisena toimimisesta kiinnostuneille. Koulutus on osa Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen - ikäihmisten terveystoimintaa tietoja ja hyviä käytäntöjä ohjelmaa. Tarkemmat tiedot: <https://tapahtumat.ekarjala.fi/fi-FI/page/641ac02461cc61092bbce874>

Imatralla - Kiinnostaako vapaaehtoistyö -tilaisuus

Imatran seurakunnan, Voimaa ikämiesten arkeen –hankkeen, Etelä-Karjalan Muistiluotsi ry:n, SPR Imatran osaston ja Etelä-Karjalan hyvinvointialueen järjestämä yhteinen tilaisuus vapaaehtoistoiminnan eri mahdollisuuksista Etelä-Karjalassa. Tilaisuus pidetään Olavinkulmassa lauantaina 22.4. klo 10-13.30. Tilaisuus on maksuton, eikä sido vapaaehtoisena toimimiseen. Tarkemmat tiedot: <https://tapahtumat.ekarjala.fi/fi-FI/page/641ab5a292f5390a12a15588>

## Huolla aivoja – vinkit hyvää aivoterveysteen -kiertue

Muistiluotsi, Sydänalue ja Etelä-Karjalan hyvinvointialue ovat järjestäneet kevään aikana yhteistyössä aivoterveysteden edistämisen tietoisuuja. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Kevään kiertuetta on vielä jäljellä Parikkalassa, Rautjärvellä, Imatralla, Lappeenrannan Iso apu –palvelukeskuksessa sekä Heituinlahdessa. Kiertue käynyt jo 9 eri paikassa ja se on todella suosittu. Tarkemmin tiedot ja kiertueaikataulu löytyvät Etelä-Karjalan tapahtumakalenterista.

## SerkKu - sosiaalityön autokoikeilu

Lappeenrannan seurakuntien liikkuvan sosiaalityön koordinoima SerkKu-auto saavuttaa haja-asutusalueiden tai niiden alueiden asukkaat, joissa keskeistä kokoontumispaikkaa ei kenties enää ole tai jossa palvelut eivät ole kattavasti saatavilla. SerkKu-auto täydentää Etelä-Karjalan hyvinvointialueen Mallu-auton viitoittamaa palvelupolkuajattelua.

Hankkeessa on mukana laaja joukko alueellisia toimijoita, joten autossa alueiden asukkaat voivat saada monialaista neuvontaa, ohjausta ja keskusteluapua elämän eri tilanteisiin ja haasteisiin. Autossa kulkevat asiantuntijat ovat päiväkohtaisesti ja teemoittain vaihtuvia. Autolle voi kuitenkin tulla missä tahansa itseään askarruttavassa asiassa, tai vaikka vain kahville rupattelemaan – asiantuntijat miettivät kanssasi mahdollisia jatkosuunnitelmia. Autossa on aina seurakunnan edustaja paikalla. Verkosto on elävä ja tarveharkintainen, joten se voi vielä täydentyä toiminnan edetessä.

1.1.2023 alkaen kumppanina toimii Etelä-Karjalan hyvinvointialueelta: Yhteinen tulevaisuus – Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus Etelä- Karjalassa hanke, aikuissosiaalityö, päihdekliniikka ja lääkehoitoyksikkö Kohtaamo, kuntouttavan sosiaalityön asumispalvelut, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tiimi ja työvoiman palvelukeskus (TYP)

Serkku-auton liikkeitä voit seurata seurakuntayhtymän some-kanavilta (fb ja lg) Sivuilla tiedotamme liikkumispäivistä, mukana kulkevista asiantuntijoista sekä auton pysähtymisajat ja -paikat. Voit myös laittaa palautetta ja toiveita verkkosivujen kautta auton toiminnasta.

Riia Karels, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori

p. 040 139 0366

[riia.karels@ekhva.fi](mailto:riia.karels@ekhva.fi)

## Kokemusasiantuntijatoiminta

Kokemusasiantuntijoita on tällä hetkellä Etelä-Karjalan hyvinvointialueen rekisterissä mukana 147 henkilöä. Heistä 94 on käynyt kokemusasiantuntijatoimintaan liittyvän kurssin. Aiheita, joista he ovat valmiita kertomaan kokemuksiaan on mukana laajasti lähes kaikkiin sosiaali- ja terveystalveluissa asiointista ja niihin liittyvistä elämäntilanteista. Kotoutumisen kokemusasiantuntijoille on oma rekisterinsä, joka siirtyi palvelujen muutoksen mukana vuodenvaihteessa Lappeenrannan kaupungin hoidettavaksi.

Keväällä 2023 kokemusasiantuntijarekisterissä oleville toteutettiin kysely, johon saatiin 67 vastausta. Kyselyssä selvitettiin muun muassa sitä, missä he ovat olleet tarinaansa kertomassa ja millaisia ajatuksia heillä on toiminnan merkityksestä ja tulevaisuudesta. Kokemusasiantuntijatoiminnan merkitys vastaajille jakaantui seuraavasti:

36% vapaaehtoista auttamistyötä

21% elämäntapa

18% omaa kuntoutumista

13% täysipäiväinen tai sivutoiminen tulonlähde

12% harrastus

Avoimissa vastauksissa sen kerrottiin olevan myös muun muassa vaikuttamista, kehittämistä, muiden auttamista, nähdyksi ja kuulluksi tulemistä, toipumista, vertaisuutta, osallisuutta, hyvää mieltä, merkityksellisyyttä, onnistumista, voimaantumista, yhteiskuntaan mukaan pääsemistä, tiedon jakamista, oman toimintakyvyn ylläpitämistä, toisten ihmisten ongelmien ehkäisemistä, turvallisen ja arvostavan ilmapiirin luomista, vaikeuksien kääntämistä voimavaroiksi, yhdessä olemista, häpeän ja ennakkoluulojen vähentämistä sekä uutta sisältöä elämään.

Kokemusasiantuntijatoiminta ja vapaaehtoistoiminta toteuttavat tämänkin kyselyn perusteella osallisuutta ja merkityksellisyyttä moniulotteisesti.

Kokemusasiantuntijoita hyödynnetään hyvinvointialueella jatkuvasti enemmän niin kehittämisessä kuin asiakastyössäkin. Tästä on hyvä jatkaa yhteistyötä ja sen eteenpäin viemistä uudella hyvinvointialueellamme! Hyvinvointialueen rekisterin kautta voi kysyä kokemusasiantuntijoita myös muualle keikkailemaan.

Reetta Tourunen, kokemusasiantuntijakoordinaattori

p.040 651 31 41

[reetta.tourunen@ekhva.fi](mailto:reetta.tourunen@ekhva.fi)

## OLKA® - sairaalavapaaehtoistoiminta ja järjestöyhteistyö sairaalalla ja hyvinvointiasemilla

OLKA-toiminnassa on edistystä tapahtunut Etelä-Karjalassa paljon 2022 alkaneen hankkeen annettua toiminnalle vauhtia Etelä-Karjalan yhdistykset ry:n kautta. Myös koronatilanne on onneksi pysynyt hallinnassa ja vapaaehtoiset ja yhdistykset voineet toimia sairaalalla.

Uusien vapaaehtoisten valmennuksia pidettiin vuonna 2022 kolme ja niihin osallistui yhteensä 28 henkilöä. Vuoden lopussa vapaaehtoisia oli mukana 31, joista puolet toimivat sairaalaoppaina tai juttukavereina ja puolet vertaistukijoina. Kaakkois-Suomen sydänalue on tärkeä kumppani sydänsairauksiin, diabetekseen ja aivoverenkiertohäiriöihin liittyvän vertaistuen tuomisessa sairaalan osastoille K7 ja K5.

2022 sairaalavapaaehtoisten vuoroja toteutui 77, joista vertaistukijat tekivät 16, sairaalaoppaat 39 ja juttukaverit 22. Yhteensä vapaaehtoisten panosta sairaalalla koko vuonna oli 116 tuntia ja heidän kauttaan toteutui 1237 kiireetöntä kohtaamista.

Teemapäiviä sairaalan pääaulassa olevalla OLKA-pisteellä ovat vuonna 2022 pitäneet Etelä-Karjalan Muistiluotsi, Keliakiayhdistys, Kaakkois-Suomen Sydänpiiri, Saimaan Syöpäyhdistys, Luustoyhdistys, Reumayhdistys, Etelä-Karjalan Kilpi ry, Omaishoitajat, Glaukoomayhdistys ja Etelä-Karjalan munuais- ja maksayhdistys. Lisäksi teemapäivissä ovat olleet mukana keuhkopoliklinikka ja hyte-asiantuntijat. Teemapäiviä oli yhteensä 13 ja niissä toteutui 194 kohtaamista.

Alkuvuodesta 2023 saatiin viimeisetkin OLKA-pisteet pystyyn hyvinvointiasemien aulatiloihin. Niissä olevat hyllyt on nyt varattu sosiaali- ja terveystieteiden esitteitä varten ja esitteitä voi niihin viedä vapaasti. Sairaalan OLKA-pisteen esitteistä sovitaan aina erikseen koordinaattorin kanssa.



Hyvinvointiasemien OLKA:

Reetta Tourunen,  
[reetta.tourunen@ekhva.fi](mailto:reetta.tourunen@ekhva.fi), p 040-6513141,  
OLKA hyvinvointialueen sivuilla:  
<https://www.ekhva.fi/hyvinvointialue/hyvinvointialue/hallinto/hankinnat/jarjestoyhteisty/>

Sairaalan OLKA:

Sari Tammeslehto, Projektikoordinaattori, Etelä-Karjalan OLKA - OLKA® -toimintamallin kehittäminen Etelä-Karjalan keskussairaалassa -hanke, Etelä-Karjalan Yhdistykset ry

p. 041 3121 368, [sari.tammeslehto@ekyhdistykset.fi](mailto:sari.tammeslehto@ekyhdistykset.fi)

OLKA-hanke ja valtakunnalliset sivut: [www.ekyhdistykset.fi](http://www.ekyhdistykset.fi), [www.olkatoiminta.fi](http://www.olkatoiminta.fi)

## Ravitsemusterveys

Uudessa Ravitsemushoitosuosituksessa (THL, VRN 2022) ravitsemusterveyden edistämällä tarkoitetaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ravitsemuksen keinoin eri ikä- ja väestöryhmissä. Tavoitteena on turvata lasten tervettä kasvua ja kehitystä, parantamaa työikäisten työ- ja toimintakykyä, tukea ikääntyneiden ihmisten toimintakykyä ja kotona selviytymistä, lisätä terveyttä ja hyvinvointia sekä kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja.

Myös meillä Etelä-Karjalassa on maakunnallinen ravitsemustyöryhmä, jossa koordinoidaan maakunnallista ravitsemusterveyttä ja yhteistyötä sen vahvistamiseksi. Keskeiset tavoitteet ja toimenpiteet on määritelty yhteisinä koko väestöä koskevinä, lapsille, nuorille ja perheille sekä ikääntyvää väestöä koskien. Nostoja jo sovitusta tavoitteista ja toimenpiteistä:

Koko väestö:

- Terveyttä edistävät ja kestävät ruokatottumukset vahvistuvat
- Tasapainoinen ruoka- ja kehosuhde vahvistuu

Lapset, nuoret, perheet:

- Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa toteutetaan ruokakasvatusta
- Lapset ja nuoret osallistuvat ruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin

Ikääntyneet:

- Ammattilaisten osaaminen ikääntyneiden ravitsemuksesta vahvistuu
- Ikääntyneiden ravitsemusta tuetaan varhaisen tuen palveluilla.



Pohdinnassa on ollut myös, voisimmeko Etelä-Karjalan hyvinvointialueella ottaa käyttöön Suomen terveyttä edistävien sairaaloiden ja organisaatioiden ravitsemusstandardeja. Tämä vahvistaisi ravitsemusosaamista ja näyttöön perustuvia käytäntöjä, prosessien johtamista ja toimivaa yhteistyötä hyvinvointialueella.

Hankkeet tukevat maakunnallista hyte-työtä

Nuorten paino hallintaan on THL:n terveyden edistämisen määrärahalla toteutettava ja Laurea-AMK:n hallinnoima hanke Etelä-Karjalassa ja Raision kaupungissa. Hanke starttasi keväällä -22 aloitusseminaarilla ja syksyllä -22 hankkeeseen rekrytoitiin osallistujia. Hankkeen kohderyhmänä on ylipainoiset nuoret sekä kouluympäristössä heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset. Ammattilaisia tarvitaan edelleen lisää hankkeeseen. Lisätietoja hankkeesta: <https://nuortenpainohallin-taan.fi/hanke/> .

KOKOAVA-hankkeeseen (ruokakasvatus) ovat Etelä-Karjalasta osallistuneet Lappeenranta ja Ruokolahti. Hanketyön pohjalta on perustettu ruokakasvatuksen työryhmät sekä Ruokolahdelle että Lappeenrantaan. Jo saatuja kokemuksia ja toimintamalleja kannattaa hyödyntää myös alueen muissa kunnissa.

Nykytila.fi toimii ruokakasvatuksen arvioinnin ja seurannan apuvälineenä. Tavoitteena olisi jokaisesta kunnasta mahdollisimman moni varhaiskasvatuksen yksikkö ja koulu kävisivät täyttämässä itsearvioinnin. <https://nykytila.fi/>

Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytila - Nyky-tila.fi Ruokakasvatus on koko kunnan sekä kaikkien päi-väkotien ja koulujen asia. Kootkaa yhteisen pöydän ääreen tarvittavat henkilöt ja tehkää arvio koulunne tai päiväkotinne ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilasta. nykytila.fi

Täydennyskoulutusta on tarjolla opettajille terveen ruokasuhteen tukemiseksi. Koulutuspäivinä kaksi vaihtoehtoa 1.4. ja 27.4. Lisätietoja koulutuksesta <https://ruokakasvatus.fi/koulutukset-luen-not/evaita-eheaan-ruokasuhteeseen-taydennyskoulutus-opettajille/> .

Eväitä eheään ruokasuhteeseen -täydennyskoulutus opettajille - Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry Miten opettaja voi tukea oppilaiden tasapainoisen ruoka- ja kehosuhteen muodostumista? Ruoka-kasvatusyhdistys Ruukun täydennyskoulutus opettajille 2023. ruokakasvatus.fi

Webinaari ruokakasvatuksen osaamisen ja yhteistyön lisäämiseksi 16.5. klo 13-14.30. Kohderyhmänä: Viranhaltijat kunnissa, hyvinvointialueilla ja valtionhallinnossa esim. sivistys- ja opetuspalveluissa, sote-palveluissa, ruokapalveluissa ja hyte-työssä. Kuntien ja hyvinvointialueiden päättäjät, järjestötoimijat ja muut kiinnostuneet. Lisätietoja webinaarista ja ilmoittautuminen <https://ruokakasvatus-lv.creamailer.fi/survey/answer/yinnkcvbxsydk5>.

Lapsen tervettä keho- ja ruokasuhdetta tukemassa -webinaari, Oma keho supersankari – Kehorauhaa vai kiusaamista varhaiskasvatuksen arjessa ke 19.4. klo 12.30-13.30 Lisätietoja: [https://app.livestorm.co/suomen-sydanliitto/kehorauhaa-vai-kiusaamista-varhaiskasvatuksen-arjessa?mc\\_cid=4b55a03ee9&mc\\_eid=9799cb3a1a](https://app.livestorm.co/suomen-sydanliitto/kehorauhaa-vai-kiusaamista-varhaiskasvatuksen-arjessa?mc_cid=4b55a03ee9&mc_eid=9799cb3a1a)

Ähky® tarjoaa ryhmätoiminnan ja verkkopalvelun avulla tietoa, tukea ja keinoja hallitsemattomasta syömisestä ja ruokariippuvuudesta kärsiville aikuisille. Myös maksutonta tilauskoulutusta on sovittavissa. Lisätietoja: Koulutukset - Ähky (ahky.fi)

Geryn Voimaa ruuasta -hanke on tarjonnut järjestyhteistyönä ravitsemusluentoja Etelä-Karjalassa ja heidän verkkosivuiltaan löytyy hyödyllistä ohjausmateriaalia tilattavaksi ja myös webinaarilinkkejä. Voit vielä tänä vuonna kysyä myös Geryn ravitsemusasiantuntijaa sopiviin ikääntyneille kohdennettuihin tilaisuuksiin mukaan. Lisätietoja: Gerontologinen ravitsemus ry | Gery ry ja Voimaa ruuasta - Voimaa ruuasta. Seuraava webinaari on 18.4. klo 10-11: 18.4. Voimaa ruuasta -webinaari, terveyttä palkokasveista | Gery ry

Uuteen ravitsemushoitosuositukseen ja julkistamistilaisuuden esityksiin voit tutustua täällä: Ravitsemushoitosuositus (julkari.fi) ja 7.3. tilaisuus: Ravitsemus-hoito - Ruokavirasto ja tallenne: Ravitsemushoitosuositusten julkistamistilaisuus

**Uuteen ravitsemushoitosuositukseen** ja julkistamistilaisuuden esityksiin voit tutustua täällä: [Ravitsemushoitosuositus \(julkari.fi\)](#) ja 7.3. tilaisuus: [Ravitsemushoito - Ruokavirasto](#) ja tallenne: [Ravitsemushoitosuositusten julkistamistilaisuus 7.3 \(sst.fi\)](#).

Mervi Lehmusaho, laillistettu ravitsemusterapeutti  
p. 040 651 3889  
[mervi.lehmusaho@ekhva.fi](mailto:mervi.lehmusaho@ekhva.fi)

Jutta Kaukonen, laillistettu ravitsemusterapeutti  
p. 040 651 3907  
[jutta.kaukonen@ekhva.fi](mailto:jutta.kaukonen@ekhva.fi)



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue

---

Hyte-utiskirje julkaistaan muutaman kerran vuodessa. Siinä on kootusti tietoa Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen tiimin toiminnasta ja ajankohtaisista asioista. Kirje julkaistaan hyvinvointialueen verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavilla. Voit tilata kirjeen sähköpostiisi laittamalla viestiä osoitteeseen [reetta.tourunen@ekhva.fi](mailto:reetta.tourunen@ekhva.fi).

---

