



## 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 51,50 euron suuruinen maksu (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista 3 §)

Hyvinvointivalmentajan käynnit ovat maksuttomia.



## Yhteystiedot

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

1/2024

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

**Ulla Heimonen**, puh. 040 651 3167  
Lappeenranta (Lehmuskoti, Armila,  
Joutseno), Lemi, Savitaipale

[www.ekhva](http://www.ekhva)



## 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



## Elintapaohjaukseen et tarvitse lähetettä

Voit varata ajan tai asioida hyvinvointivalmentajan kanssa digitaalisesti Omaolo.fi-sivustolla.

Voit täyttää Omaolon terveystarkastuksen, joka antaa raportin terveydentilastasi.

Halutessasi voit lähettää sen hyvinvointivalmentajalle.

Omaolosta löytyy myös erilaisia verkkovalmennuksia!

Ajanvarauksen voit tehdä myös eAsioinnista tai soittamalla hyvinvointivalmentajalle.

Vastaanottoja toteutetaan sekä läsnä- että etätapaamisina.



## Mitä elintapaohjaus on?

**Alkutapaaminen:** Selvitetään alkutilanne ja tehdään lähtömittaukset.

Tehdään yhdessä suunnitelma ja asetetaan tavoitteet.

Sovitetaan seuranta-ajat.

**Seurantatapaamiset:** (noin 1–4)

Käydään läpi kuulumiset, haasteet sekä onnistumiset.

Päivitetään tarpeen vaatiessa suunnitelmaa.

**Lopputapaaminen:**

Tehdään loppumittaukset sekä jatkosuunnitelma.

Kerätään asiakaspalaute.

Elintapaohjauksen prosessi kestää enintään yhden vuoden.