



Ota yhteyttä!

Tarkempia tietoja:

HYVINVOIVA eteläkarjalainen - hankkeen projektipäällikkö

Minna Piirainen, puh 040 651 3718

minna.piiirainen@eksote.fi

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori

aija.rautio@eksote.fi



HYVINVOINTIVALMENTAJA

HYVINVOIVA eteläkarjalainen

HYVINVOINTIVALMENTAJA

HYVINVOIVA eteläkarjalainen hanke

Hankeaika: 2019

Hankkeen rahoittaja: KKI

Hankkeen yhteistyökumppanit: KKI, EKLU, Etelä- Karjalan kunnat

Hankkeen tavoitteet:

- Tavoittaa terveytensä kannalta riskiryhmässä olevat kuntalaiset oikea-aikaisesti
- Tarjoaa matalan kynnyksen elintapaneuvontaa uusilla toimintamalleilla
- Kehittää ja vakiinnuttaa hyvinvointivalmentajan toimenkuvat Eksoten toimintamalliksi
- Vahvistaa terveydenhuollon ammattilaisten ja kuntien liikuntatoimien yhteistyötä
- Tuottaa liikunta- sekä elintapaneuvonnasta vaikuttavuustietoa

Hankkeen kohderyhmä:

- Halu elintapojen muutokseen
- Yli 18 –vuotiaille
- Ravitsemukseen, liikuntaan tai uneen liittyvä ohjauksen tarve
- Esim.
 - Kohonnut riski sydän- ja verisuonitauteihin
 - Kohonnut diabetesriski
 - Vähän liikkuvat
 - Tupakanvieroitus

ELINTAPANEUVONTA ON TARKOITETTU ELINTAPAOHJAUKSEEN JA ENNALTAEHKÄISYYN, EI SAIRAUDEN HOITOON.

Kuka voi ohjata/ lähettää hyvinvointivalmentajalle

Omatoiminen yhteydenotto

Muut lähettävät tahot mm.

- Lääkäri/ hoitaja
- Työterveyshuolto
- Fysioterapeutti
- Ravitsemus-terapeutti
- TYP (työttömien terveystarkastus)
- Kotisairaanhoido
- Yhdistys ja järjestö

Kuntien liikunta- tai elintapaneuvonta

Hyvinvointivalmentajalla käynti

- Ajanvarauksella
- Käynnin kesto noin 60 min
- 2- 6 käyntiä/ asiakas
- Käynnit maksuttomia
- Mahdollisuus ryhmäohjaukseen

Hyvinvointivalmentajalle pääset varaamalla ajan:

Ulla Heimonen puh. 040 651 3167 (Lappeenranta, Savitaipale, Luumäki, Lemi)

Ulla Peippo puh. 040 651 3166 (Imatra, Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala, Taipalsaari)

Hyvinvointivalmentajien vastaanotot ovat kuntien hyvinvointiasemien yhteydessä.

Sähköinen ajanvaraus www.eksote.fi (Eksoten asiointipalvelu, kirjaudu)