



HYVINVOINTIVALMENTAJA

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri

www.eksote.fi

Kaipaatko tukea elintapojesi muutokseen?

Hyvinvointivalmentajalta saat tukea elintapojesi muutokseen:

- ✓ ravitsemukseen
- ✓ liikkumiseen
- ✓ unettomuuden lääkkeettömän hoitoon
- ✓ tupakoinnin lopettamiseen

Elintapaneuvonta on tarkoitettu elintapaohjaukseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn, ei sairauden hoitoon.



Hyvinvointivalmentajan vastaanotolle et tarvitse lähetettä

Voit varata ajan sähköisestä ajanvarauksesta tai soittamalla hyvinvointivalmentajalle.

Terveydenhuollon henkilökunta voi varata ajan hyvinvointivalmentajan ajanvarauskirjalta.

Hyvinvointivalmentajalla käynti:

- ✓ ajanvarauksella
- ✓ käynnin kesto noin 60 minuuttia
- ✓ 2- 6 käyntiä/ asiakas
- ✓ käynnit ovat maksuttomia
- ✓ mahdollisuus myös ohjaukseen etäyhteydellä





Ota yhteyttä!

Ajanvaraus

Ulla Heimonen, puh. 040 651 3167

Lappeenranta (Armila, Sammonlahti, Lehmuskoti, Joutseno)

Savitaipale, Luumäki, Lemi

ulla.heimonen@eksote.fi

Annika Airola, puh. 040 660 9008

Imatra (Honkaharju, IsoApu), Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala,

Taipalsaari

annika.airola@eksote.fi

Hyvinvointivalmentajien vastaanotot ovat pääsääntöisesti kuntien hyvinvointiasemien yhteydessä.

Sähköinen ajanvaraus www.eksote.fi