



Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote)

Ravitsemusterapia

Armilankatu 33

53100 Lappeenranta

Puh. 040 194 4883 (toimisto)

www.eksote.fi/ravitsemusterapia

www.eksote.fi/ruokakurssit

Hyvinvointi kuuluu jokaiselle.



www.eksote.fi/ravitsemusterapia

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus

www.eksote.fi



Ravitsemusterapia

Esite kuntalaisille

www.eksote.fi

Ravitsemusterapia

Yksikössämme työskentelee kuusi ravitsemusterapeuttia sekä ruoka- ja ravitsemuskouluttaja. Työmme on terveyden edistämistä sekä sairauksien ravitsemushoitoa. Yhdessä asiakkaan kanssa etsimme ratkaisuja syömiseen liittyviin haasteisiin.

Laillistettu ravitsemusterapeutti (TtM/ETM)

- ohjaa yksilöitä sekä ryhmiä terveyttä ja toimintakykyä edistävän ruokavalion toteuttamisessa.
- suunnittelee ja seuraa sairauksien edellyttämää ravitsemushoitoa.

Ravitsemushoitoa vaativia tilanteita voivat olla muun muassa keliakia, ruoka-aineallergiat, merkittävä lihavuus, diabetekseen liittyvät erityistilanteet, tahaton laihtuminen ja syömishäiriöt.

Ravitsemusterapeutin vastaanotolle tarvitset Eksoten terveydenhuollon ammattihenkilön läheteen. Ilman lähetettä saa ohjausta ympäri vuoden järjestettävissä ravitsemustietoiskuissa. Ravitsemusterapeutit ovat mukana myös erilaisissa hyvinvointitapahtumissa.

Ruoka- ja ravitsemuskouluttaja (kotitalousopettaja, KM)

- opastaa käytännön ruoka- ja ravitsemusasioissa.
- järjestää ehkäisevään ravitsemusneuvontaan ja erityisruokavalioihin liittyviä kursseja.

Ravitsemustietoiskut

Järjestämme kaikille avoimia ravitsemustietoiskuja. Tietoiskuissa toistuu kolme eriaiheista kertaa:

- Mitä voin syödä?
- Kuinka paljon voin syödä?
- Miten voin hallita syömistäni?

Lisäksi toteutamme vaihtuvia tietoiskuja ajankohtaisista aiheista. Kaikki tietoiskut ovat maksuttomia, eivät vaadi ennakoilmoittautumista ja niitä voi tulla kuuntelemaan vapaavalintaisessa järjestyksessä.

Ryhmätoiminta ja ruokakurssit

Järjestämme monipuolista ryhmätoimintaa. Joka syksy alkavat vuoden kestävät painonhallintaryhmät. Pitkin vuotta tarjoamme erityisruokavaliokursseja sekä vaihtuvia kaikille avoimia ruoanvalmistuskursseja, esimerkiksi:

- Keliakikon leivontakurssi
- Rauhoita ärtyvää suolta ruokavalintojen avulla -ruokakurssi
- Munuaispotilaan ruokakurssi
- Koululaisten välipala- ja kokkikurssit loma-aikoina
- Maito- ja vilja-allergisen lapsen ruokakurssi
- Hyvää syksyn/talven/kevään/kesän kasviksista -kurssit

Oman tarjontamme lisäksi voimme suunnitella ja toteuttaa tilauksesta ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä ryhmiä esimerkiksi yhdistyksille.