



ELO – elämäntaparyhmä

www.eksote.fi

Kenelle ELO - elämäntaparyhmä on tarkoitettu?

- Sepelvaltimotautia sairastaville
- Pallolaajennetuille ja ohitusleikatuille
- Lieviä aivoverenkiertohäiriöitä sairastaville
- Diabeetikoille
- Henkilöille, joilla on paljon valtimotautien vaaratekijöitä
(korkea verenpaine, kohonnut kolesteroli, huomattava ylipaino, terveytensä kannalta vähän liikkuvat jne.)

Mitä ELO-elämäntaparyhmässä tehdään?

- Opetellaan terveellisiä elämäntapoja ravitsemukseen, liikuntaan sekä mielen hyvinvointiin liittyen.
- Seurataan terveysarvojen muutoksia.
- Tuetaan, kannustetaan sekä vaihdetaan kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.
- Ryhmän ohjaajina toimivat sairaanhoitajat/terveydenhoitajat:
Lisäksi ryhmässä on mukana vertaisohjaaja, jolla on kokemusta valtimosairauksista tai sen vaaratekijöistä.

Missä ja milloin?

- ELO- elämäntaparyhmä järjestetään Imatralla ja Lappeenrannassa kaksi kertaa vuodessa muilla paikkakunnilla kerran vuodessa.
- Voit osallistua asuinpaikkakunnastasi riippumatta mihin ryhmään tahansa.
- Ryhmät kokoontuvat Eksoten hyvinvointiasemilla.
- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, noin 2 tuntia kerralla, yhteensä 6 kertaa sekä seurantakäynnit 6 kk ja 12 kk kohdalla.
- Osallistuminen on maksutonta.

Ilmoittaudu Eksoten sähköisessä asiointipalvelussa

- Kirjaudu asiointipalveluun verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella, linkki palveluun on osoitteessa www.eksote.fi
- Avaa ajanvaraus- välilehti, siirry ajanvaraukseen, valitse valikosta ajanvaraus ryhmiin, ELO- elämäntaparyhmä
- Valitse alue, jonka ryhmään olet ilmoittautumassa sekä alas vetovalikosta syy ryhmään osallistumiselle.
- Tallenna ja lähetä.



Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta (Eksote)

ELO – elämäntaparyhmä

Yhteyshenkilö

Raija Saarelma p. 0400 853 981

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@eksote.fi

www.eksote.fi