

Hyvinvointivalmentaja auttaa sinua voimaan paremmin



Hyvinvointivalmentajat

Voi hyvin, syö hyvin ja nuku hyvin

Hyvinvointivalmentaja on tukena sinulle, jolla päämääränä on pysyvä elintapamuutos ja haluat voida paremmin. Varaa aika maksuttomalle käynnille joko sähköisesti Asiointipalvelussa tai soittamalla terveysasemien puhelinpalveluun.



Hyvinvointivalmentaja tarjoaa apua ja tukea

- ravitsemukseen ja painonhallintaan
- liikkumiseen ja aktiivisuuden lisäämiseen
- unettomuuden lääkkeettömään hoitoon
- mielen hyvinvointiin
- tupakoinnin tai nikotiini tuotteiden käytön lopettamiseen.

Hyvinvointivalmentajien vastaanotot ovat terveysasemien yhteydessä.

Kysy lisää sähköpostitse:

hyvinvointivalmentajat@kymenhva.fi

(Huom! Ei ajanvarauksia)

Toiveena elintapamuutos? Varaa aika hyvinvointivalmentajan vastaanotolle

Sähköinen Asiointipalvelu

asiointi.kymenhva.fi

Terveysasemien puhelinpalvelu

p. 05 220 2000 (arkisin klo 7–18)

Omaolon kautta

Tee terveystarkastus Omaolo.fi-palvelussa www.omaolo.fi



www.kymenhva.fi

hyvinvointivalmentajat@kymenhva.fi