

Ota ensimmäinen askel ja tee terveystarkastus!

**Haluamme lähestyä sinua hyvinvoinnin ja terveyden teemalla 55-vuotias, sopivassa iässä oleva aikuinen. Tiesithän, että sinä itse voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi ja terveyteesi, tänään ja tulevana päivinä.**

Omaolo.fi -palvelu tarjoaa helpon, luotettavan ja aina avoinna olevan väylän omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimiseen. Omaolo-digipalvelusta löydät sosiaali- ja terveystalvet nopeasti ja esteettömästi, ympäri vuorokauden – vaikka kotisohvalta!

**Tee terveystarkastus ja aloita hyvinvointivalmennuksia tai täytä oirearvioita osoitteessa [omaolo.fi](https://omaolo.fi)**

- Terveystarkastuksen avulla saat tietoa ja tukea oman terveytesi ylläpitoon. Omaolon antamat suositukset ovat aina henkilökohtaisia. Ne perustuvat ajantasaisimpaan tietoon ja tutkimusnäyttöön.
- Hyvinvointivalmennukset kannustavat sinua elin- ja elämäntapamuutoksiin, joilla hyvinvointisi voi kohentua. Valmennukset ohjaavat ja seuraavat suorittamiesi tehtävien avulla edistymistäsi.
- Oirearvio antaa sinulle oireisiisi sopivan ja lääketieteelliseen tutkimustietoon perustuvan arvion hoidon tarpeestasi. Oirearvio yhdistää sinut tarvittaessa oman alueesi ammattilaiseen ja ajanvaraukseen.

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen eAsioinnissa voit asioida mihin vuorokauden aikaan tahansa. eAsioinnissa voit mm. varata aikoja, täyttää lomakkeita ja viestiä ammattilaisten kanssa. eAsiointiin kirjaututaan hyvinvointialueen verkkosivuilta osoitteessa [ekhva.fi](https://ekhva.fi). Jos sinulla on käytettävissä työterveyspalvelut, myös työterveyshuolto tukee terveyden, työ- ja toimintakykyä edistämistä.





## ETELÄ-KARJALAN hyvinvointialue

Hei, haluamme lähestyä sinua hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden teemalla uuden elämänvaiheesi kynnyksellä.



Eläkkeelle siirtyminen on merkityksellinen taitekohta elämässä, uudenlaisen arjen ja mahdollisuuksien aika. Moni toivookin, että eläkkeelle siirryttäessä on enemmän aikaa huolehtia itsestä ja omasta hyvinvoinnista.

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen verkkosivulta saat monipuolista tietoa omahoitoon, hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen liittyen. Lisäksi [Omaolo.fi](https://omaolo.fi) -palvelussa voit tehdä terveystarkastuksen sekä erilaisia hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä valmennuksia.

### Muutamia vinkkejä miten sinä voit parantaa omaa hyvinvointiasi

- Nukkumalla riittävästi, liikkumalla säännöllisesti ja syömällä monipuolisesti.
- Mukavien harrastusten, oman hyvän arjen ja sosiaalisten suhteiden avulla.
- Huomioimalla oman kodin ja kotiympäristön turvallisuutta esimerkiksi sähköisen asumisturvallisuustestin avulla. Testi löytyy [kotonaasumisenturvallisuus.fi](https://kotonaasumisenturvallisuus.fi) verkkosivulta.
- Osallistumalla eri järjestöjen keskustelu- ja vertaisryhmiin tai tulemalla mukaan vapaaehtoistoimintaan.

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen eAsioinnissa voit asioida mihin vuorokauden aikaan tahansa. eAsioinnissa voit mm. varata aikoja, täyttää lomakkeita ja viestiä ammattilaisen kanssa. eAsiointiin kirjaututaan hyvinvointialueen verkkosivuilta osoitteessa [ekhva.fi](https://ekhva.fi).

Digitukea sähköiseen asiointiin on tarjolla alueen kuntien kirjastoissa ja hyvinvointialueen toimipisteissä.

**Etelä-Karjalan hyvinvointialueen palvelut ovat juuri sinua varten.**