

TERVEPÄIVÄ.

Viisi pientä muutosta.

Terve Päivä palvelussa etenet digipolulla viikko kerrallaan, pienin askelin kohti parempia elintapoja.

Monipuoliset, motivoivat sisällöt ja audiovisuaaliset harjoitteet antavat keinoja muutokseen ja saat valtavasti tietoa tueksesi.

- ✓ **Terveydenhuollon ammattilaisten kehittämä digitaalinen elintapaohjaus**
- ✓ **Saat hoitosuositukseen ja tutkimuksiin perustuvaa tietoa ja ohjausta**
- ✓ **Tukenasi on viestiyhteys terveydenhuollon ammattilaiseen**
- ✓ **Helppokäyttöinen palvelu, joka toimii kaikilla laitteilla (tietokone, tablet-laite ja älypuhelin)**
- ✓ **5 pientä muutosta, jotka riittävät pysyvään elintapamuutokseen!**
- ✓ **Palvelu edellyttää vahvaa tunnistautumista**
- ✓ **Kesto 6 kuukautta**

Terve Päivä Digiomahoitaja



Asiantuntijasairaanhoitaja
Teija Vörlin



- Kaustisen kunta tarjoaa palvelun asukkailleen maksutta!
- Terve Päivä palvelu on käytössäsi 6 kuukautta ja materiaalin lisäksi tukenasi on asiantunteva sairaanhoitaja klikkauksen päässä, kun sinulle herää kysyttävää.
- Terve Päivä palveluun osallistumiseen tarvitaan vain perusdigitaitoja, sähköposti ja vahva tunnistautuminen.
- Kaustisen hyvinvointikoordinaattori Kaisa Siirilä tekee sinulle tunnukset palveluun, kirjaudu sisään pikimmiten sähköpostiviestin saatua!



Ilmoittaudu palveluun
skannaamalla QR-koodi

