

TERVEPÄIVÄ.

Viisi pientä muutosta.

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

Digipalvelua voit hyödyntää ajasta ja paikasta riippumatta!

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

PYHTÄÄPYTTIS

Tiennäyttäjä jo vuodesta 1347

- **ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT:**
 - Siiri Kinnunen, liikuntapalvelukoordinaattori
 - 044 767 6641, siiri.kinnunen@pyhtaa.fi
- **PALVELU ON MAKSUTON**
- Terve Päivä palvelu on käytössäsi 6 kuukautta ja materiaalin lisäksi tukenasi on asiantunteva sairaanhoitaja, kun sinulle herää kysyttävää.
- Terve Päivä palveluun osallistumiseen tarvitaan vain perusdigitaitoja, sähköposti ja vahva tunnistautuminen.

