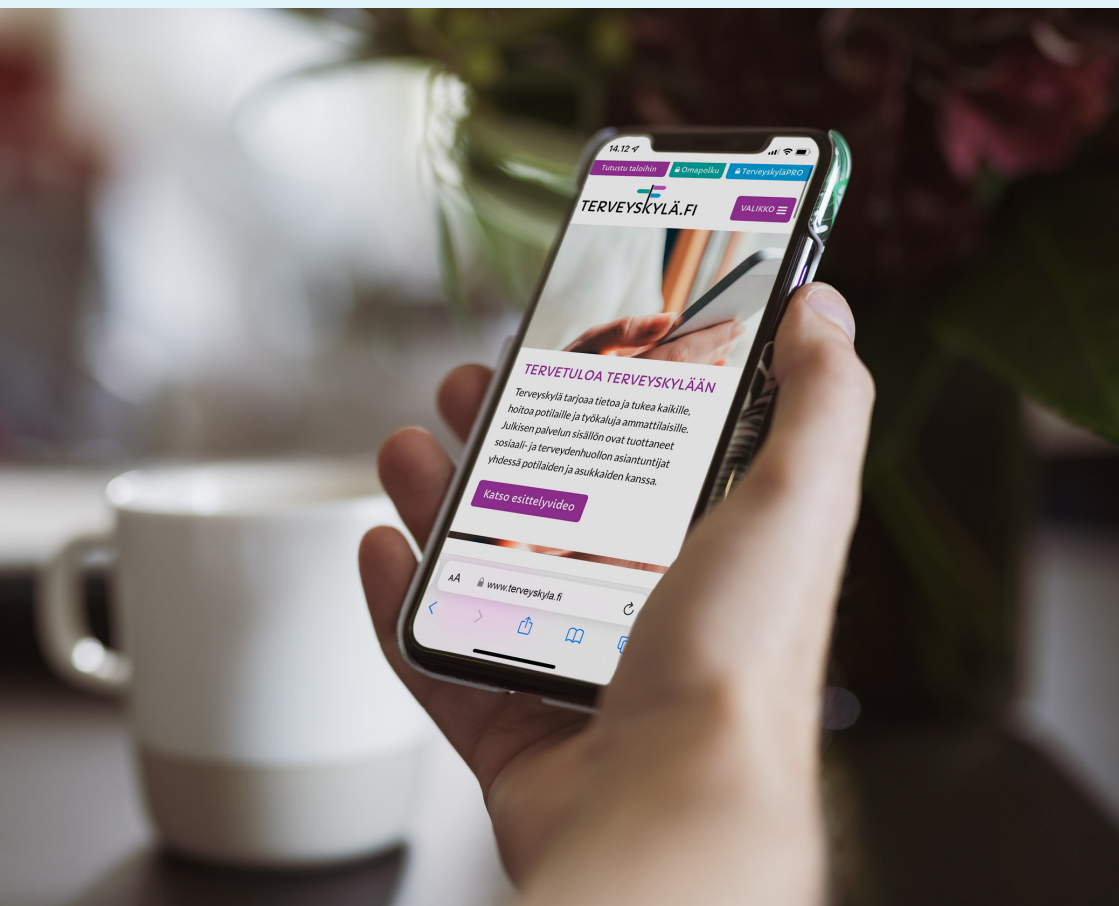




TERVETULOA PÄÄNSÄRYN NETTIKUNTOUTUKSEEN

Olet saanut lähetteen Päänsäryn nettikuntoutukseen, joka on osa hoitoasi.

Digipolulla:

- kartoitat elintapojasi ja opit elintapojen hyödyistä päänsäryn hoidossa
- löydät kyselyiden avulla voimavaroja, joita voit valjastaa päänsäryn hoitoon
- käytät konkreettisia harjoituksia jokapäiväisessä arjessasi
- opit uusia keinoja, joilla voit hallita päänsärkyoireitasi
- saat käyttöösi päänsäryn mobiilipäiväkirjan
- välität omaseurantatietoa ammattilaisille
- viestit ammattilaisen kanssa.



Löydät maksuttoman digipolun
osoitteesta **terveyskyla.fi/omapolku**

Terveyskylän Omapolku® on tieto-
turvallinen digitaalinen palvelukanava.
Palvelun käyttöönotto edellyttää
rekisteröitymistä ensimmäisellä kerralla.
Tämän jälkeen voit kirjautua palveluun
pankkitunnuksillasi tai mobiilivarmenteella.

Digipolkusi on käytettävissä Omapolku-
mobiilisovelluksessa ja verkkoselaimessa.

Nettikuntoutuksen hyödyt

- Nettikuntoutukseen ei ole jonoa.
- Olet aktiivinen omassa hoidossasi ja teet päätöksiä.
- Palvelu auttaa hoidon arvioinnissa.
- Nettikuntoutuksessa saat rauhassa pohtia omaa tilannettasi ja ratkaisujasi.
- Nettikuntoutuksessa oleva materiaali auttaa sinua ymmärtämään sairauttasi ja sen hoitoa.
- Palvelu on käytettävissä elämäntilanteestasi ja asuinpaikastasi riippumatta.

*”Nettikuntoutus on käytettävissäsi
4-8 kuukautta.”*

Lisätietoja:

Palvelu on saatavilla suomeksi
ja ruotsiksi.

