

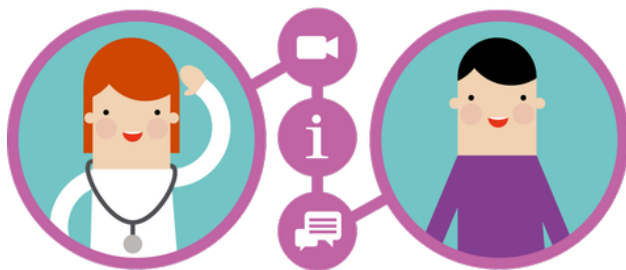
HUS Päänsäryn nettikuntoutus®

Tärkeä osa neurologian poliklinikalla tapahtuvaa hoitoasi on päänsäryn nettikuntoutus.

Päänsäryn nettikuntoutus on käytössäsi 4–8 kuukauden ajan. Palvelu on maksuton ja vapaaehtoinen.

Kaikki tietosi digihoitopolulla on suojattu.

- Nettikuntoutuksessa saat tietoa, ohjeita, vinkkejä ja harjoitteita päänsäryn hallintaan (esim. stressin hallinnan, ajankäytön, liikunnan ja ravitsemuksen osalta).
- Taustalla sinulla on tukena nettikuntoutuksen valmentaja (sairaanhoitaja), joka viestittelee kanssasi.
- Saat käyttöösi älypuheliin ladattavan päänsärkypäiväkirjan, jolla voimme yhdessä seurata vointiasi.



Rekisteröityminen ja kirjautuminen Omapolulle



Tunnistaudu Omapolulle pankkitunnuksella tai mobiilivarmenteella:

<https://www.terveyskyla.fi/omapolku>

Ohjelma tarkistaa automaattisesti henkilöllisyyden väestörekisteristä ja täyttää perustietosi. Voit täydentää tietojasi itse Omat tiedot -osiossa. Saat hoitoosi liittyviä ilmoituksia myös sähköpostitse ja tekstiviestillä. Voit hallita

sinulle lähetettäviä ilmoituksia asetuksistasi. Suosittelemme ilmoituksien päällä pitämistä.

Rekisteröitymällä digihoitopolulle annat suostumuksen sähköiseen asiointiin.

Mikäli sinulla on ongelmia rekisteröitymisen, kirjautumisen tai palvelun käytön kanssa, saat apua numerosta 0800 132 300 (arkisin klo 07–21 sekä viikonloppuisin ja arkipyhinä 07–15).

Terveyskylä tarjoaa tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille.