

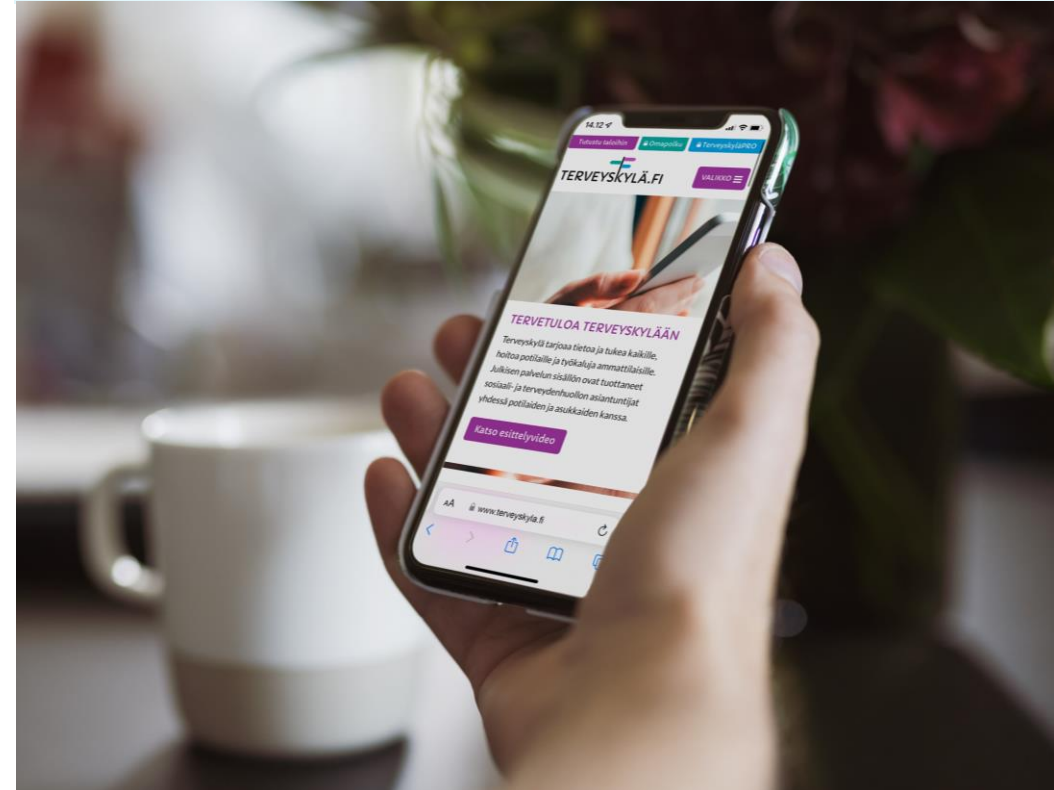
Digihoitopolun hyödyt

- Hoitopolulle ei ole jonoa.
- Olet aktiivinen omassa toipumisessasi.
- Polulla oleva materiaali auttaa sinua ymmärtämään tapahtunutta ja sen oireita: keskittymisen, tarkkaavuuden, muistin tai oman toiminnan ohjauksen lieviäkin häiriöitä ja/tai tavanomaisesta poikkeavaa väsymystä.
- Polulla saat rauhassa pohtia omaa tilannettasi ja etsiä sinulle sopivia ratkaisuja.
- Polkusi on käytettävissä elämäntilanteestasi ja asuinpaikastasi riippumatta.

”Nettikuntoutuksen hoitopolku kestää 1-2 kuukautta. Sinä päätät etenemistahdin.”

Lisätietoja:

www.terveyskyla.fi/omapolku



TERVETULOAA DIGIHOITOPOLULLE



Olet saanut lähetteen NEUROPSYKOLOGISEEN NETTIKUNTOUTUKSEEN, joka on osa hoitoasi.

Nettikuntoutuksen hoitopolulla voit:

- Saada tietoa neuropsykologisista oireista ja niistä toipumisesta. Polulta löytyy kahdeksan näihin teemoihin keskittyvää istuntoa.
- Täyttää toimintakyvyn itsearvioita ja saada niistä palautetta.
- Tehdä harjoituksia omassa arjessasi ja oppia keinoja, joilla hallita oireita.
- Työskennellä itsenäisesti: etenet hoitopolulla omaan tahtiisi istunto ja tehtävä kerrallaan.
- Tutustua vertaistarinoihin.
- Viestiä ammattilaisen kanssa ja kysyä sinua askarruttavia asioita.
- Saada palvelua suomeksi tai ruotsiksi.

Löydät maksuttoman digihoitopolun osoitteesta terveyskyla.fi/omapolku.

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

Digihoitopolkusi on käytettävissä myös Omapolku-mobiilisovelluksessa, jonka voit ladata puhelimeesi sovelluskaupasta.