



Eteenpäin kivun- hoidossa itsehoito- ohjelman avulla

- Opit ymmärtämään kipua
- Saat taitoja kivun hallintaan
- Löydät tukea arkeen ja jaksamiseen

Itsehoito-ohjelma auttaa löytämään keinoja, jotka voivat helpottaa oloa, parantaa elämänlaatua ja lievittää kipua.

Löydät maksuttoman itsehoito-ohjelman Terveyskylästä.



TERVEYSKYLÄ.FI

Terveyskylä on julkinen palvelu ja sen sisällön ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat yhdessä palvelun käyttäjien kanssa.

Terveyskylän itsehoito-ohjelmat auttavat sinua kohentamaan terveyttäsi

Tarjolla ovat seuraavat itsehoito-ohjelmat:

- Painonhallinta
- Eteenpäin kivunhoidossa
- Liikkumisen aloittaminen
- Tupakoimattomana ja nikotiinittomana leikkaukseen
- Irti tupakasta ja nikotiinista
- Verenpaine haltuun
- Luustoterveys

Voit käyttää ohjelmia ilman lähetettä. Kirjaudu sisään Terveyskylään ja ala edistää hyvinvointiasi omatoimisesti.

Elintapa- ja ravitsemushoidon ammattilaiset ovat tuottaneet ohjelmat yhdessä potilaiden kanssa.




TERVEYSKYLÄ.FI

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