

Lasten painonhallintaan löytyy käytännönläheisiä vinkkejä Lastentalosta!

Terveyskylä.fi sivustolta valitkaa talo: **Lastentalo**.

Tämän alta ”**Perheille ja kasvattajille**” ja tästä ”**Lasten painonhallinta**”.



Löydätte sivuilta mm. testejä, pikavinkkejä arjen haastaviin tilanteisiin, monipuoliseen syömiseen ja hauskoihin liikuntahetkiin.

Pysähtykää niiden asioiden äärelle, jotka tuntuvat teille tärkeiltä. Ja kiva, jos ehditte jo ennen tapaamista käytännössä kokeilla jotakin!

Kaikkea tietoa ei tarvitse omaksua hetkessä. Käykää materiaalia läpi vähitellen ja myös yhdessä lapsen kanssa lapsen ikätaso huomioiden.

Antoisia lukuhetkiä, polilla tavataan!

Alle 10-vuotiaiden lasten painopolku Kuopion yliopistollisessa sairaalassa



Tervetuloa lasten ja nuorten hoitopolulle!

Lapsellenne avataan lasten ja nuorten hoitopolku, kun hänet otetaan lasten poliklinikan asiakkaaksi. Polku löytyy Terveyskylä-sivustolta.

Hoitopolut koostuvat hoitokohtaisista materiaaleista sekä erilaisista tehtävistä ja kyselyistä. Hoitopolulle on tärkeä kirjautua ennen ensimmäistä käyntiä ja täyttää esitietolomake. Jatkossa hoitopolulle kirjaudutaan tarpeen mukaan ja ennen polin seurantakäyntejä. Saatte lisätietoa polun käytöstä omahoitajaltanne. Hoitopolun kautta teidän on myös mahdollista lähettää viestejä lasten polin työntekijöille sekä nähdä tulevat varatut ajat.

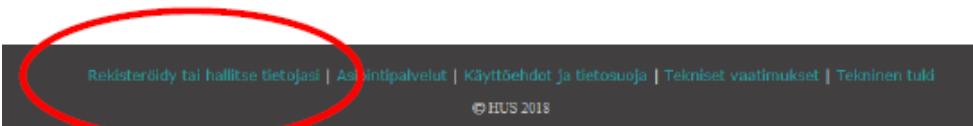
Kirjautuminen omapolulle on helppoa

Kun alle 10-vuotiaalle lapselle avataan digihoitopolku, molemmat vanhemmat pääsevät käyttämään polkua **puolesta asioinnin kautta**. Ennen tätä vanhempien on rekisteröidyttävä omapolulle. Tätä varten tarvitsette pankkitunnukset, mobiilivarmenteen tai sähköisen varmennekortin.

1. Mene osoitteeseen <https://www.terveyskyla.fi/kirjaudu> ja **Kirjaudu Omapolulle**

KIRJAUDU OMAPOLULLE

1. Valitse sivun alalaidasta **Rekisteröidy tai hallitse tietojasi**



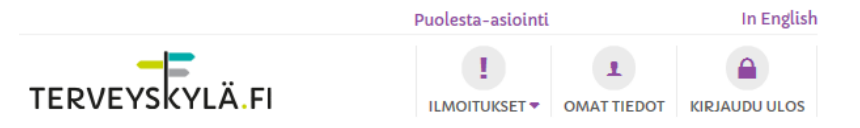
2. Valitse **Rekisteröi asiakastili**
3. Valitse oma pankkisi tai mobiilivarmenne ja kirjaudu omilla tunnuksilla.
4. Valitse **Hyväksyn käyttöehdot** ja **Hyväksyn tietosuojalausekkeen**.
5. Valitse: **Jatkan kirjautumista**.

6. Lisää sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi.
 - Huom! Lisää puhelinnumerosi +358 -alkuisena.
 - Tallenna lopuksi tietosi.
7. Onnistuneen rekisteröinnin jälkeen **Kirjaudu ulos** sivun vasemmasta yläkulmasta ja sulje selain.

Puolesta asioinnin kautta lapsen polulle

Rekisteröitymisen jälkeen pääsette kirjautumaan lapsenne digihoitopolulle puolesta asioinnin kautta

1. Mene uudelleen <https://www.terveyskyla.fi> ja **kirjaudu**.
2. Kirjaudu omilla tunnuksillasi, nyt näet yläreunassa puolesta asiointi -tekstin, klikkaa sitä.



3. Siirryt automaattisesti Suomi.fi -palveluun ja pääset valitsemaan, kenen puolesta haluat asioida. Vanhempi voi asioida vain alle 10-vuotiaan lapsen puolesta.
4. Valitse, vahvista ja jatka.
5. Siirryt puolesta asiointivan Omapolku-näkymään ja näet lapsesi omahoito-polut. Valitse **Kys lasten painonhallintapolku** ja pääset aloittamaan hoitopolun.
6. Päätä puolesta asiointi lopuksi valitsemalla "Lopeta puolesta asiointi".

Voitte ottaa myös käyttöön itsellenne kaikille avoimia omahoitopolkuja esim. liikkumisen aloittamisen omahoito-ohjelman.

Teknisiä ongelmia? Soita 0800 132 300 (HUS tukilinja).