



Ota verenpaineesi haltuun itsehoito-ohjelman avulla!

- Opit verenpaineesta
- Saat tukea elintapamuutoksiin
- Voit asettaa omia tavoitteita ja seurata edistymistä

Verenpaineen itsehoito-ohjelmassa opit, millaisilla arjen valinnoilla voit vaikuttaa verenpaineeseesi.

Kestävyysliikunta alentaa kohonnutta verenpainetta lähes yhtä paljon kuin verenpainelääke.

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.