



Lähde matkalle kohti nikotiinitonta arkea itsehoito-ohjelmien avulla

- Saat tukea vieroitukseen ja arjen haastaviin tilanteisiin
- Löydät motivaatiota nikotiinittomaan arkeen ja leikkaukseen valmistautumiseen

Tupakka- ja nikotiinituotteiden lopettaminen on yksi tehokkaimmista tavoista edistää terveyttä.

Tutustu itsehoito-ohjelmiin:

- Irti tupakasta ja nikotiinista
- Tupakoimattomana ja nikotiinittomana leikkaukseen

Löydät maksuttomat itsehoito-ohjelmat 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.