



Inled viktkontrollen nu – egenvårdsprogrammet stöder dig

- Du utvärderar din livssituation och dina resurser
- Du sätter upp mål som passar din vardag och som stöder din viktkontroll
- Du övar på att göra saker som främjar ditt välbefinnande och din hälsa

Programmet fokuserar på en helhetsinriktad och bestående livsstilsförändring.



HÄLSOBYN.FI

Den offentliga tjänstens innehåll har producerats av sakkunniga inom social- och hälsovården i samarbete med tjänstens användare.

Egenvårdsprogrammen i Hälsobyn hjälper dig att förbättra din hälsa

Följande egenvårdsprogram finns tillgängliga:

- Vikthantering
- Mot en bättre tillvaro med smärtlindring
- Börja röra på dig
- Rökfri och nikotinfri till operationen
- Fri från rökning och nikotin
- Ta kontroll över ditt blodtryck
- Benhälsa

Du kan använda programmen utan remiss.
Logga in i Hälsobyn och börja ta hand om
ditt välbefinnande på egen hand.

Yrkeskunniga inom livsstils- och kost-
behandling har tagit fram programmen
tillsammans med patienterna.



Hälsobyn erbjuder information och stöd för alla,
vård för patienter och verktyg för professionella.