



Påverka din benhälsa med hjälp av egenvårdsprogrammet!

I egenvårdsprogrammet

- får du stöd för att ta hand om ditt skeletts välbefinnande.
- lär du dig hur du håller skelettet starkt med hjälp av en mångsidig kost och en aktiv livsstil.
- identifierar du riskfaktorerna för benhälsa.
- får du information om osteoporos.



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.