

TERVEPÄIVÄ.

Viisi pientä muutosta.

Terve Päivä palvelussa etenet digipolulla viikko kerrallaan, pienin askelin kohti parempia elintapoja. Monipuoliset, motivoivat sisällöt ja audiovisuaaliset harjoitteet antavat keinoja muutokseen ja saat valtavasti tietoa tueksesi.

- ✓ **Terveydenhuollon ammattilaisten kehittämä digitaalinen elintapaohjaus**
- ✓ **Saat hoitosuositukseen ja tutkimuksiin perustuvaa tietoa ja ohjausta**
- ✓ **Tukenasi on viestiyhteys terveydenhuollon ammattilaiseen**
- ✓ **Helppokäyttöinen palvelu, joka toimii kaikilla laitteilla (tietokone, tablet-laite ja älypuhelin)**
- ✓ **5 pientä muutosta, jotka riittävät pysyvään elintapamuutokseen!**
- ✓ **Palvelu edellyttää vahvaa tunnistautumista**
- ✓ **Kesto 6 kuukautta**

Terve Päivä Digiomahoitaja



Asiantuntijasairaanhoitaja
Teija Vörlin

- **Terve Päivä palvelu on käytössäsi 6 kuukautta ja materiaalin lisäksi tukenasi on asiantunteva sairaanhoitaja klikkauksen päässä, kun sinulle herää kysyttävää.**
- **Terve Päivä palveluun osallistumiseen tarvitaan vain perusdigitaitoja, sähköposti ja vahva tunnistautuminen.**
- **Tunnukset palveluun saat Hattulan liikuntaneuvojalta tai liikuntakoordinaattorilta. Kirjautu sisään pikimmiten sähköpostiviestin saatuasi!**

Hattulan yhteyshenkilöt:

Liikuntaneuvoja Pia Vekka
050 595 3389
pia.vekka@hattula.fi

Liikuntakoordinaattori Aino I innaketo- loutvuo

