



Euroopan unionin  
rahoittama  
NextGenerationEU



# Elintapamuutoksen etäryhmä

KLIKKAA, KIRJAUDU JA ONNISTU!

## VAIHE 1

Klikkaa

Mene osoitteeseen

**[omahame.fi/etaryhmat](https://omahame.fi/etaryhmat)** ja  
valitse elintapamuutoksen  
etäryhmä.



## VAIHE 2

Kirjaudu

Tunnistaudu  
verkkopankki-  
tunnuksilla, jotta  
osallistumisesi saadaan  
kirjattua potilastieto-  
järjestelmään.



## VAIHE 3

Onnistu

Ota talteen  
ammattilaisten  
vinkit ja onnistu  
elintapa-  
muutoksessa.