

# Hyvinvointia elintavoilla

Maksutonta etäelintapaohjausta



Yksilöllisen palvelumuodon valinta yhdessä ammattilaisen kanssa

Elintapaohjauksessa voidaan tunnistaa tarve lääkehoidolle tai lihavuusleikkaukselle. Myös näissä tapauksissa elintapaohjaus on tärkeä tuki.

**Monialainen työryhmä tuen tarpeen mukaan:**  
Fysioterapeutti  
Ravitsemusterapeutti  
Lääkäri

## Palvelumuodot

Yksilöohjaus

Elintaparyhmät

Liikuntaneuvonta

Itsehoitovalmennukset

Reittis kohti hyvinvointia -verkkosivusto

Elintapamuutokset  
Hyvinvoinnin lisääntyminen  
Kansansairauksien ennaltaehkäisy ja hoito

Ammattilaisen ohjaamana

Itsenäinen ohjautuminen

  
**TERVEYSKYLÄ.FI**  
Hyvinvointia elintavoilla -digihoitopolku

*Yhteistyössä kuntien, järjestöjen ja Pohdeen sote-palveluiden kanssa*

 Mielenterveystalo.fi

 Euroopan unionin rahoittama  
NextGenerationEU