



Ota avuksesi Duodecimin Omahoitopalvelut.



KUSTANNUS OY
DUODECIM
tieto parantaa





Testaa, miten nykyiset elintapasasi vaikuttavat tulevaisuuteesi

Vastaamalla eri elämänaalueita koskeviin kysymyksiin, saat arvion eliniästäsi ja sairastumisriskeistä, joihin elämäntapamuutoksilla voit vaikuttaa.

Valintasi vaikuttavat

Pienilläkin muutoksilla voi olla yllättävän iso vaikutus hyvinvointiisi ajan mittaan. Mitä haluaisit omalla kohdallasi kokeilla?

Valitse valmennus, joka pohjautuu tutkittuun tietoon ja toimiviksi todettuihin menetelmiin

- painonhallinta
- ravitsemus
- uni
- liikunta
- alkoholin kohtuukäyttö
- tupakoinnin lopettaminen
- parisuhde
- henkinen hyvinvointi
- stressin hallinta





Muutokseen saat tukea

Yksin harva onnistuu.

Valittuasi valmennuksen saat 2-4 kuukauden ajan viikoittain ohjeita, tehtäviä ja vinkkejä, jotka ovat auttaneet monia muitakin onnistumaan. Kirjaamalla seurantatietoja, esimerkiksi unen määrää, voit seurata edistymistäsi.



Onko sinulla todettu pitkäaikainen sairaus?

Duodecimin Omahoito auttaa sinua hoitamaan itseäsi paremmin.

Omahoidosta löydät sairautesi liittyvät ydinasiat ja käytännön neuvot, miten toimia - myös läheistesi avuksi.

Lyhyet videot ja verkkokurssit ovat havainnollinen tapa opetella oman sairauden hoitoa tai kerrata vastaanotolla puhuttua - ajasta ja paikasta riippumatta.





Järvenpään kaupunki haluaa tukea kuntalaisten hyvinvointia ja tarjoaa Duodecimin Omahoitopalvelut käyttöösi maksutta. Duodecimin terveystarkastus- ja valmennusohjelman käyttö edellyttää rekisteröitymistä.

Löydät omahoitopalvelut kotikuntasi
Terveyspalveluiden sivuilta
[www.jarvenpaa.fi/Terveysten edistäminen ja hyvinvointi](http://www.jarvenpaa.fi/Terveysten_edistaminen_ja_hyvinvointi)

