Vet du hur de val du gör i vardagen påverkar din hälsa och livslängd?

Eller hur du kan förbättra din sjukdomsprognos och ditt välbefinnande med egenvård?

Ta Duodecims Egenvårdstjänster till hjälp.

KUSTANNUS OY
DUODECIM
tieto parantaa

VAASA
VASA

# Testa hur din framtid påverkas av din nuvarande livsstil

Svara på frågor inom olika livsområden. Du får en uppskattning om din förväntade livslängd samt sjukdomsrisker som du kan påverka med livsstilsförändringar.

## Dina val spelar roll

Med tiden kan även små förändringar ha en överraskande stor inverkan på ditt välmående. Vad skulle du vilja pröva?

Välj ett träningsprogram som är evidensbaserat och har visats vara effektivt:

- vikthantering
- sunda matvanor
- sömn
- motion,
- måttlig användning av alkohol
- rökavvänjning
- problem i parförhållande
- psykisk hälsa
- stresshantering

## Du får hjälp med att nå en förändring

Det är få som lyckas med detta på egen hand.

När du har valt ett träningsprogram får du varje vecka under 2-4 månader råd, uppgifter och tips som har hjälpt många andra nå sina mål. Du kan följa dina framsteg genom att anteckna uppföljningsdata, t.ex. antalet sovtimmar.

# Har du diagnostiserats med en kronisk sjukdom?

**Duodecims Egenvård hjälper dig att ta bättre hand om dig själv.**

I Egenvård hittar du information om din sjukdom samt praktiska tips, som även dina nära och kära kan dra nytta av.

Med hjälp av korta videor och nätbaserade kurser kan du lära dig att ta hand om din sjukdom eller gå igenom saker som diskuterats under läkarbesök när och var det passar dig.

Vasa stad vill stöda invånarnas välbefinnande och erbjuder Duodecims Egenvårdstjänster till dig kostnadsfritt. Användning av Duodecims hälsogransknings- och träningsprogram kräver registrering.

Du hittar egenvårdstjänsterna på din hemkommuns webbplats under Hälsovårdstjänster
**www.vaasa.fi/sv/egenvard**

KUSTANNUS OY
DUODECIM
tieto parantaa

VAASA
VASA