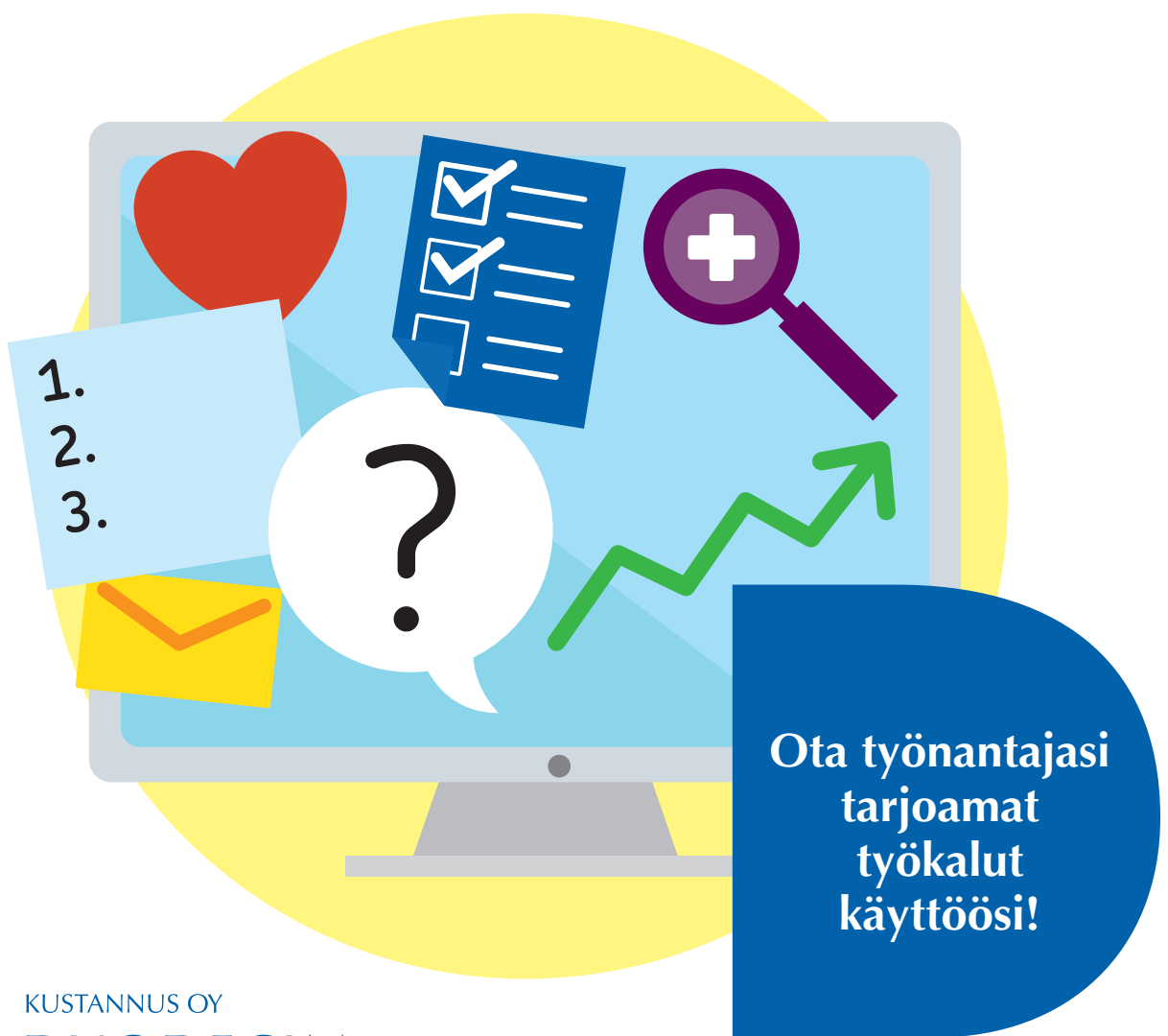


Voi hyvin työssäsi!



KUSTANNUS OY
DUODECIM
tieto parantaa



Arvioi työhyvinvointisi ja terveytesi

Työhyvinvointiarvion avulla saat hyvän kuvan työhyvinvointiisi vaikuttavista tekijöistä ja niiden tilanteesta omalla kohdallasi. Arvioit niin henkilökohtaisia ominaisuuksiasi kuin työympäristöäsi.

Sähköisen terveystarkastuksen perusteella saat arvion sairausriskeistäsi ja elinajan odotteestasi. Pääset tarkastelemaan terveyteesi vaikuttavia elintapoja sekä mahdollisuuksiasi vaikuttaa niihin.



Kehitä itseäsi valmennuksen avulla

Kummankin arviointiraportin perusteella voit valita alueita, joilla haluat parantaa omaa suoriutumistasi.

Työhyvinvointivalmennuksesta löytyy runsaasti vaihtoehtoisia keinoja ylläpitää ja kehittää hyvinvointia ja suorituskykyä työssä.

Terveysvalmennuksessa puolestaan osallistujaa autetaan vinkkien, harjoitusten ja tehtävien avulla kohti terveellisempää elämää.





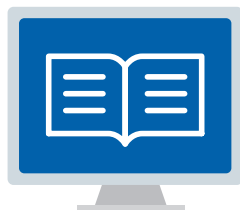
Hyödynnä verkkomateriaaleja sairauksien omahoidossa

eOmahoitokirjastosta saat tukea sinulla mahdollisesti todetun pitkäaikaissairauden kotihoitoon. Tekstit, videot ja verkkokurssit ohjaavat hoitoa käytännön neuvoin. Saat tietoa myös erilaisten riskitekijöiden vaikutuksesta terveyteesi ja pääset tekemään niitä vähentäviä valintoja arjessa.



Lue lisää työhyvinvoinnistasi ja -terveydestä

Työterveyskirjastoon on koottu runsaasti teoksia, joista löydät luotettavaa tietoa työhyvinvoinnista, työturvallisuudesta, työterveydestä, sairauksista ja niiden ehkäisystä sekä omahoidosta.



Näin saat palvelun käyttöösi:

Luo henkilökohtaiset tunnukset osoitteessa <http://hyvinvointi.duodecim.fi>. Saat tarvitsemasi rekisteröitymiskoodin työnantajaltasi.

Sivulla myös lyhyt video, joka opastaa tunnusten luonnissa.

Omilla tunnuksillasi pääset palveluun missä ja milloin vain.

Tervetuloa voimaan paremmin!



KUSTANNUS OY

DUODECIM

tieto parantaa

