

## **TARTU TERVEYTEESI TERVEYSPISTEELLÄ!**

Terveyspisteessä voit mm. mitata omatoimisesti verenpaineesi, vyötärön-ympäryksesi ja painosi. Voit myös tehdä terveystestejä, ja lukea ja ottaa esitteitä mukaasi elintapamuutoksen tueksi! Hyödynnä myös <http://www.hyvinvointipolku.fi>- sivustoa, josta löydät luotettavaa, seikkaperäistä ja käytännönläheistä tietoa oman terveytesi edistämiseen ja seuraamiseen. Sivustolla voit myös ylläpitää ja päivittää omaa terveystietokorttiasi, jonka voi tulostaa vaikka matkalle mukaan. Löydät sivuilta myös tietoa mm. paikallisista terveys- ja liikuntapalveluista. Sivustoa voi käyttää miltä tahansa koneelta, jossa on nettiyhteys.

Terveyspisteitä perustetaan paikkoihin, joissa ihmiset muutenkin asioivat ja liikkuvat. Terveyspisteissä **ei** ole työntekijää ja sen palveluiden käyttö on ilmaista. Mikäli sinulla on tarvetta henkilökohtaiseen neuvontaan, ota **terveydenhuollon ammattilaisiin yhteyttä**.

**Käy tutustumassa terveyspisteisiin sekä hyvinvointipolkuun ja pidä itsestäsi huolta!**

Sisä-Savon alueelle yhteistyössä Kanerva-KASTE-hankkeen kanssa perustetut terveyspisteet :

**Vesannon Teboilin terveyspiste**

Keskustie 23, VESANTO

Av. ma- pe 6-20, la 7.30-20, su 9-19

**Tervon kirjaston terveyspiste**

Kirkkotie 5, TERVO

(tietokone ja hyvinvointipolku.fi-sivusto käytössä)

Av. ma ja ke 14- 19, ti ja pe 10-15, to 9-14

**Rautalammin kirjaston terveyspiste**

(avautuu 27.5.2010)

Rautalammintie 4, RAUTALAMPI

(tietokone ja hyvinvointipolku.fi-sivusto käytössä)

Av. ma ja to 13-19, kesäaik.1.6-31.8. ti, ke ja pe 10-15