



Ekseema

Elämä atooppisen ihottuman kanssa voi olla todella rankkaa. Tämän kroonisen tulehduksellisen ihosairauden yhteydessä esiintyvän jatkuvan kutinan, raapimisen ja punoituksen kanssa ei ole helppo pärjätä.

Onneksi moni ihminen on saanut helpotusta Sidekickistä, sillä he ovat oppineet hallitsemaan oireitaan ja pyytämään apua silloin kun ovat sitä tarvinneet.

Kattava Sidekick-sovellus tekee kestävien ja terveellisten tapojen omaksumisesta helpompaa, ja se kulkee rinnallasi jokaista muutosta tehdessäsi, oli se sitten suuri tai pieni!

- Sidekickin ohjelmat ovat lääkäreiden, psykologien, tutkijoiden sekä kroonisten sairauksien kanssa elävien henkilöiden kehittämää. Ohjelmat tarjoavat sinulle tukea silloin, kun sitä tarvitset.
- Kaikki Sidekick-ohjelmat ovat EU:n tietosuojasetuksen mukaisia ja noudatamme tiukimpia tietosuojastandardeja.
- Sidekickiä voidaan käyttää reseptihoidon täydennyksenä tai yksinään.



Paranna hyvinvointiasi **hauskoja ja mukaansatempaavia tehtäviä** tehden

Seuraa terveyttäsi ja **luo kestäviä positiivisia tapoja**

Hyödynnä inspiroivia **kuntoilu- ja mindfulness-työkaluja**

Käy ohjelma läpi **omaan tahtiisi ja omalla tavallasi**

Perustuu näyttöön perustuvaan lääketieteeseen ja **kehitetty sinua varten.**



Harjoita mindfulnessia ja varaa aikaa itsellesi



Tunnista laukaisevat tekijät ja helpota oireita ja pahenemisvaiheita



Tunnistaa stressin aiheuttajat ja opi uusia tapoja niiden käsittelyyn



Hallitse hoitoa hyödyllisten muistutusten avulla



Katkaise kutina- ja raapimiskierre ja luo parempia tapoja



Huomioi unirytmisi ja paranna levon laatua

Mitä voit tehdä Sidekickin avulla?



Lataa sovellus ja tutustu **atooppista ihottumaa varten kehitettyyn Sidekickiin jo tänään!**

<https://get.sidekick.health/adffit2-pf>



@SidekickHealth



fb.com/SidekickHealth

1



Skannaa koodi ladataksesi sovelluksen puhelimeesi. Kun sovellus avautuu, ekseemaohjelma avautuu automaattisesti.

2



Jos sinulta kysytään edelleen pääsykoodia, syötä: **adffit2-pf**
Rekisteröidy vastaamalla muutamaan kysymykseen. Sidekick pitää tietosi turvassa!

3



Käy läpi ensimmäiset tehtävät aloittaaksesi matkasi kohti parempaa vointia.