

**Hejsan!**

Välkommen till Verkkopuntaris individuella handledning! Nedan finns information om deltagandet och programmets användning.

* Du får anvisningar per e-post om hur du loggar in i Verkkopuntari. Kontrollera alla mappar. Kontakta Satakunnan Sydänpiiri vid behov: verkkopuntari@sydan.fi eller 050 342 8945
* Det lönar sig att ändra lösenordet i samband med den första inloggningen och i fortsättningen med minst 2 månaders mellanrum.
* Ett nytt tema öppnas i programmet varje vecka som innehåller fakta, uppgifter och motionstips. I programmet öppnas också enkäter och uppgifter för att granska målet. Kom överens med din handledare om du vill ha automatisk respons eller endast när du ber om det under handledningssamtalet.
* I handledningssamtalsdelen kan du föra en diskussion med din handledare under de första 12 veckorna.
* Om du vill skapa en Verkkopuntari-genväg i din telefon, välj de tre punkterna på inloggningssidans webbläsarrad eller en motsvarande punkt och välj ”lägg till startvyn”.
* Ungefär fem veckor från starten,**.     .2023 kl.**träffas ni**/**får du ett samtal/håller ni ett distansmöte med din handledare. Då pratar ni om hur det går för dig och vilka planer du har för framtiden.
* Under vecka 12 avslutas programmets s.k. handledda fas. Då**.    .2023** **kl.** har ni det överenskomna mötet/samtalet/distansmötet med din handledare och kommer överens om planerna för fortsättningen. Du har tillgång till programmaterialet i ett års tid.

Fint att du är med!

Din handledare Förnamn Efternamn tfn 123 456 78, fornamn.efternamn@post.fi

Förfrågningar:

Satakunnan Sydänpiiri

Johanna Toivola

tfn 050 342 8945

johanna.toivola@sydan.fi

fysioterapeut högre yh

projektplanerare Verkkopuntari-projektet

har deltagit i Satakunnan Sydänpiiri ry:s

 **Distansutbildning för Verkkopuntari-handledare**

**9.12.2020.**