

## Hyvän olon tekoja Sidekick Reuma -hyvinvointiohjelmalla

Sidekick Reuma -hyvinvointiohjelma on uusi 16 viikon kokonaisuus, jossa edetään askel kerrallaan kohti hyvää oloa. Älypuhelimeen ladattavassa suomenkielisessä sovelluksessa on omat ohjelmat nivelreumaa ja nivelpsoriasisista sairastaville. Ohjelmaa voivat kuitenkin käyttää kaikki, jotka kokevat siitä olevan itselleen hyötyä. Ohjelma on maksuton ja sen voi aloittaa silloin kun itselle sopii.

Jokaisella viikolla on ohjelmassa oma teemansa, esimerkiksi ravitseminen, stressin vähentäminen, unenlaadun parantaminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Viikon aikana sovellus antaa vinkkejä ja pieniä tehtäviä aiheeseen liittyen.

Sovelluksen tavoitteena on kohentaa elämänlaatua monipuolisesti ja auttaa elämään parempaa arkea reuman kanssa.

Sidekick Reuma -sovellus tarjoaa sekä hyvää oloa että hyvän tekemistä. Aktiivisesta sovelluksen käytöstä Sidekick lahjoittaa puhdasta vettä sitä tarvitseville lapsille hyväntekeväisyysjärjestöjen kautta.

**Lataa Sidekick-sovellus klikkaamalla haluamasi ohjelman linkkiä puhelimesi:**

[Lataa nivelreuma-sovellus](#)

[Lataa nivelpsoriasis-sovellus](#)

Huom. Jos puhelimeen valittu kieli on englanti, myös sovellus latautuu englanniksi. Kielen voi vaihtaa suomeksi sovelluksen lataamisen jälkeen.

*Suomen Reumaliitto ry ja lääkeyhtiö Pfizer toimivat yhteistyössä Sidekick-hyvinvointipalvelun tarjoamiseksi nivelreumaa ja nivelpsoriasisista sairastaville. Pfizer haluaa edistää terveyttä kokonaisvaltaisesti ja tukea potilaita elämänmittaisten sairauksien kanssa.*

