


Navigera  
fram till  
rätt hjälp.



**Första linjens  
terapi**

I samarbete med välfärdsområdena

- 
- 1.** Gå till [terapianavigaattori.fi](https://terapianavigaattori.fi) och välj språk.
  - 2.** Fyll i Terapinavigatorn enligt instruktionerna. Du behöver ca 25 minuter.
  - 3.** Dela resultaten med en vårdperson, som hjälper dig hitta rätta vårdformen för dig.

[terapianavigaattori.fi](https://terapianavigaattori.fi)

