

Mitä sinulle kuuluu?

Liikkuminen

Kuuluuko liikunta elämääsi?
Mitä ajatuksia liikunta sinussa
herättää? Oletko pohtinut
jonkin lajin kokeilemista?



Luonto ja lähiluonnossa liikkuminen

Rentoudutko luonnossa?
Millaisista luontokohteista
pidät eniten?



Luovuus, taide- ja kulttuuriharrastaminen

Kiinnostaako sinua musiikki,
kirjat, elokuvat, pelit, teatteri,
museot, kädentaidot?
Harrastatko jotakin luovaa?



Mielen hyvinvointi ja päihitteettömyys

Onko sinulla harrastuksia tai
tekemistä, josta nautit? Onko
elämässäsi tapahtunut suuria
muutoksia viime aikoina?



Ravitsemus ja uni

Nukutko riittävästi?
Syötkö monipuolisesti?



Sosiaali- ja terveyden- huollon ohjaus, neuvonta ja tukipalvelut

Tarvitsetko tukea tai
apua arkeesi? Oletko
kokeillut digitaalisia
itsehoitomateriaaleja?



Toimeentulo, työ, oppiminen ja asuminen

Mietkö toimeentuloa tai
työllistymistä? Kaipaatko
tukea asumisen haasteisiin?



Yhteisöllisyys, vaikuttaminen ja sosiaaliset suhteet

Haluaisitko kuulua yhteisöön
tai ryhmään? Onko sinulla
ihmisiä, joiden kanssa voit
jutella? Oletko parisuhteessa?



Tämä huoneentaulu auttaa sinua pohtimaan, mitä hyvinvointiisi kuuluu.

Huoneentaulu on jaettu hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttaviin teemoihin.
Niiden alle on lisätty kysymyksiä, jotka helpottavat kokonaisvaltaisen
hyvinvointisi arvioimista.

Huoneentaulu toimii myös puheeksioton ja ohjaamisen välineenä sosiaali-
ja terveydenhuollon ammattilaisille hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen
(HYTE) liittyvissä asioissa.

Löydä hyvinvointiisi tukea

www.tarmoa.fi

Tietokone tai mobiililaitte
käytettävissä kirjastoissa ja
omahoitopisteissä.

