

# Mitä sinulle kuuluu?

## Liikkuminen



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

## Luonto ja lähiluonnossa liikkuminen



Rentoudutko luonnossa? Millaisista luontokohteista pidät eniten?

## Luovuus, taide- ja kulttuuriharrastaminen



Kiinnostaako sinua musiikki, kirjat, elokuvat, pelit, teatterit, museot, kädenaidot? 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 terveydenhuollon ohjaus, neuvonta ja tukipalvelut



Tarvitsetko tukea tai apua arkeesi? Oletko kokeillut digitaalisia itsehoitomateriaaleja?

## Toimeentulo, työ, oppiminen ja asuminen



Mietitkö 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 kortti auttaa sinua pohtimaan, mitä hyvinvointiisi kuuluu.

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

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

Ammattilainen voi keskustelunne perusteella rastiittaa kortista teeman, joka ohjaa sinut tilanteeseesi sopivaan hyvinvointia ja terveyttä edistävään toimintaan.

**Löydä  
hyvinvointiisi  
tukea**

[www.tarmoa.fi](http://www.tarmoa.fi)



Tietokone tai mobiililaite käytettävissä  
kirjastoissa ja omahoitopisteissä.