

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 päihteettömyys

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



Ravitsemus ja uni

Nukutko riittävästi? Syötkö monipuolisesti?



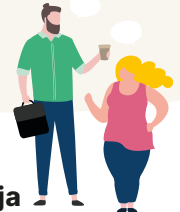
Sosiaali- ja terveydenhuollon ohjaus, neuvonta ja tukipalvelut

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 hyvinvointiisi arvioimista.

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

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

**Löydä
hyvinvointiisi
tukea**

www.tarmoa.fi



Tietokone tai mobiililaitte käytettävissä
kirjastoissa ja omahoitopisteissä.