

Mitä sinulle kuuluu?

Liikkuminen, luonto ja retkeily

Mitä ajatuksia liikunta sinussa herättää? Oletko pohtinut jonkin lajin kokeilemista? Rentoudutko luonnossa? Millaisista luontokohteista pidät?



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?



Ravitseminen ja uni

Nukutko riittävästi? Syötkö monipuolisesti?



Turvallisuus

Oletko kokenut uhkaa tai turvattomuutta? Oletko huolissasi kaatumisesta?



Sosiaali- ja terveydenhuollon ohjaus, neuvonta ja tukipalvelut

Tarvitsetko tukea tai apua arkeesi? Oletko kokeillut digitaalisia itsehoito-materiaaleja?



Toimeentulo, työ, oppiminen ja asuminen

Mietitkö toimeentuloa tai työllistymistä? Kaipaanko 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 puheeksioton ja ohjaamisen välineenä kaikille ammattilaisille hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen (HYTE) liittyvissä asioissa.

Löydä hyvinvointiisi tukea

www.omahyte.fi



Tietokone tai mobiililaitte käytettävissä kirjastoissa ja omahoitopisteissä.