

Mitä sinulle kuuluu?

Tutustu teemoihin myös
osoitteessa www.omahyte.fi

☐

Liikkuminen, luonto ja retkeily

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

☐

Luovuus, taide- ja kulttuuri- harrastaminen

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

☐

Mielen hyvinvointi ja päästeettömyys

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
itsehoitomateriaaleja?

☐

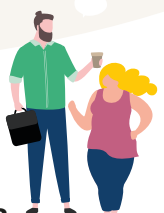
Toimeentulo, työ, oppiminen ja asuminen

Mietitkö toimeentuloa
tai työllistymistä?
Kaipaako tukea asumisen
haasteisiin?

☐

Yhteisöllisyys, vaikuttaminen ja sosiaaliset suhteet

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



Pohjois-Savon
hyvinvointialue

Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Suomen
kestävän kasvun
ohjelma

Mitä sinulle kuuluu?

Tutustu teemoihin myös
osoitteessa www.omahyte.fi

☐

Liikkuminen, luonto ja retkeily

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

☐

Luovuus, taide- ja kulttuuri- harrastaminen

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

☐

Mielen hyvinvointi ja päästeettömyys

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
itsehoitomateriaaleja?

☐

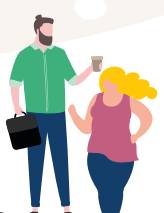
Toimeentulo, työ, oppiminen ja asuminen

Mietitkö toimeentuloa
tai työllistymistä?
Kaipaako tukea asumisen
haasteisiin?

☐

Yhteisöllisyys, vaikuttaminen ja sosiaaliset suhteet

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



Pohjois-Savon
hyvinvointialue

Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Suomen
kestävän kasvun
ohjelma

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 puheeksioton ja ohjaamisen välineenä kaikille 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.omahyte.fi



Tietokone tai mobiililaite käytettävissä kirjastoissa ja omahoitopisteissä.



Pohjois-Savon
hyvinvointialue



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Kortti on tuotettu Kestävää hyvinvointia Pohjois-Savoon -hankkeessa osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) palvelukonseptia. Se sopii kaikkien HYTE-toimijoiden käyttöön.

Kortti on lisensoitu **CC BY-NC-ND 4.0** -käyttöluvalla.

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 puheeksioton ja ohjaamisen välineenä kaikille 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.omahyte.fi



Tietokone tai mobiililaite käytettävissä kirjastoissa ja omahoitopisteissä.



Pohjois-Savon
hyvinvointialue



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Kortti on tuotettu Kestävää hyvinvointia Pohjois-Savoon -hankkeessa osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) palvelukonseptia. Se sopii kaikkien HYTE-toimijoiden käyttöön.

Kortti on lisensoitu **CC BY-NC-ND 4.0** -käyttöluvalla.