

## Hyvinvoinnin kortti

Tämä kortti auttaa sinua pohtimaan omaa hyvinvointiasi

## Mitä sinulle kuuluu?

On tärkeää, että voit hyvin ja koet, että voit vaikuttaa omaan elämääsi. Hyvinvointi on kokonaisuus, joka muuttuu läpi elämän. Hyvinvointia ja terveyttä voi edistää monin tavoin, esimerkiksi luonnon, ravitsemuksen, kulttuurin, liikunnan ja sosiaalisten suhteiden kautta.

### Voit miettiä hyvinvointiasi näillä kysymyksillä:

- Millaista arkesi ja elämäsi on tällä hetkellä?
- Mikä on hyvin? Tuntuuko jokin haastavalta?
- Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan ja voimaan hyvin?
- Toivotko muutosta arkeesi? Tarvitsetko tukea muutosten toteuttamiseen?

### Reittis – tietoa ja työkaluja hyvinvointiin

Reittiksestä löydät Pohjois-Pohjanmaan kuntien, järjestöjen ja seurakuntien sekä hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelut, tapahtumat ja tietosisällöt kootusti yhdestä paikasta.



Voit etsiä hyvinvointiasi tukevaa toimintaa Reittiksestä: [www.pohde.fi/reittis](http://www.pohde.fi/reittis)

## Hyvinvoinnin kortti

Tämä kortti auttaa sinua pohtimaan omaa hyvinvointiasi

### Elintavat ja Uni

- Millaiseksi koet elintapasi tällä hetkellä?
- Nukutko riittävästi?

### Liikunta

- Miten liikut arjessa?
- Onko sinulla liikunnallisia harrastuksia, joista nautit?

### Luonto

- Vietätkö aikaa luonnossa?
- Pääsetkö halutessasi luontoon?

### Kulttuuri

- Kuuluuko kulttuuri arkeesi – esimerkiksi kirjallisuus, taide ja musiikki?
- Mitä kulttuuri sinulle merkitsee?

### Osallisuus

- Onko elämässäsi merkityksellisiä ihmissuhteita?
- Tunnetko kuuluvasi johonkin porukkaan?

### Digimedian käyttö

- Kuinka paljon käytät aikaa ruudun äärellä?
- Miksi ja mihin käytät digimediaa?

### Ravitsemus

- Mitä hyvää ruokavaliossasi on?
- Tunnetko ravitsemuksen perusasiat?

### Turvallisuus

- Mitkä asiat tuovat sinulle turvallisuuden tunnetta?
- Koetko olevasi turvassa henkiseltä, fyysiseltä ja taloudelliselta väkivallalta?

### Arjen raha-asiat

- Riittävätkö rahasi asumisen ja elämisen kuluihin?
- Onko sinulla rahahuolia?

### Työkyvyn tuki

- Koetko olevasi työkykyinen?
- Tiedätkö millaista tukea voit saada työkyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen?

### Mielen hyvinvointi

- Mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointiasi?
- Onko sinulla huolia?
- Oletko huolissasi omasta tai läheistesi päihteidenkäytöstä?