

Sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyys ja vaikuttaminen

Onko elämässäsi merkityksellisiä
ihmissuhteita?

Tunnetko kuuluvasi johonkin
porukkaan?

Digimedian käyttö

Kuinka paljon käytät aikaa
ruudun äärellä?

Miksi ja mihin käytät digimediaa?

Kulttuuri

Kuuluuko kulttuuri arkeesi
– esimerkiksi kirjallisuus,
taide ja musiikki?

Mitä kulttuuri sinulle merkitsee?

Turvallisuus

Mitkä asiat tuovat sinulle
turvallisuuden tunnetta?

Koetko olevasi turvassa
henkiseltä, fyysiseltä ja
taloudelliselta väkivallalta?



Ydinasiat

Kysy ja kuuntele.

Auta oivaltamaan.

Huomaa hyvä!

**Anna aikaa asiakkaan
päätöksille.**

**Vahvista ihmisen itse
esille tuomia myönteisiä
havaintoja.**

**Tue pieniin konkreettisiin
muutoksiin.**



Mitä sinulle kuuluu?

**Hyvinvoinnin puheeksioton
tueksi kunnille, seurakunnille,
järjestötoimijoille sekä
hyvinvointialueen ammattilaisille**



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Kysy ja kuuntele

Millaiseksi koet arkesi ja elämäsi tällä hetkellä?

Mikä on hyvin?
Tuntuuko jokin haastavalta?

Mikä auttaa sinua jaksamaan ja voimaan hyvin?

Toivotko muutosta päivittäiseen elämääsi, jotta jaksat ja voit paremmin? Tarvitsetko tukea niiden toteuttamiseen?

Reagoi ja huomaa

Tunnista tarve, esitä tarvittaessa lisäkysymyksiä.

- "Sinua auttaa arjessa jaksamaan..."
- "Toivot muutosta asiaan X..."
- "Toivot tukea asiaan X..."

Tuo esiin vahvuudet.

Kysy asiakkaalta:

Mitä voisit itse tehdä?
Löydätkö itsellesi sopivaa toimintaa?
Autanko sinua löytämään tukea?

Hyvinvoinnin puheeksioton tueksi kunnille, seurakunnille, järjestötoimijoille sekä hyvinvointialueen ammattilaisille

Elintavat

Millaiseksi koet elintapasi tällä hetkellä?
Toivoisitko elintavoissasi muutosta tai vahvistumista?

Liikunta

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

Ravitsemus

Mitä hyvää ruokavaliossasi on?
Tunnistatko tarvetta ruokailutottumuksiesi muutokselle?

Uni

Nukutko riittävästi?
Oletko tyytyväinen unesi laatuun?

Luonto

Vietätkö aikaa luonnossa?
Pääsetkö halutessasi luontoon?

Käytä Reittistä asiakasohjauksen tukena ja hyödynnä hyvinvointilähetettä.
www.pohde.fi/reittis

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 mielesi hyvinvointia?
Onko sinulla huolia?

Päihteet ja riippuvuudet

Oletko huolissasi omasta tai läheistesi päihteidenkäytöstä?
Rajoittaako pelaaminen tai digilaitteiden käyttö elämääsi?