

Asiakkaan ohjaaminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluihin

Tuen tarpeen tunnistaminen

Ota hyvinvointi puheeksi asiakkaan kanssa

Kuinka sinä nuket,
syöt, liikut?
Onko sinulla
harrastuksia?

**Fyysinen, psyykkinen ja
sosiaalinen hyvinvointi**

- **Elintavat**
- **Sosiaaliset suhteet ja osallisuus**
- **Mielen hyvinvointi**
- **Kulttuuri**
- **Luonto ja ympäristö**
- **Taloudellinen tilanne**
- **Turvallisuus**

Arvioi yhdessä asiakkaan kanssa
hänen voimavaransa sekä tarpeensa
hyvinvoinnin ja terveyden sekä
osallisuuden edistämiseksi.

Ekhvan toimintamallit

- **Elintapaohjaus**
- **Liikkumisen puheeksiotto**
- **Kaikukortti**

Palveluihin ohjaaminen

**Selvitä asiakkaan
digitaidot!**



Ohjaa asiakasta etsimään
itsenäisesti hyvinvoinnin ja
terveyden edistämisen sekä
osallisuuden palveluja ja
toimintoja Tarmoa- palvelusta.

Etsi asiakkaan kanssa yhdessä
sopivia palveluja ja toimintoja
Tarmoa - palvelusta.
Auta tarvittaessa asiakasta
varaamaan aika tai ilmoittautumaan
palveluun.

Tarmoa

Matalan kynnyksen

HYTE palvelut ja toiminnot:

- Liikuntapalvelut ja liikkumisen edistämisen palvelut ja toiminnot
- Kulttuurihyvinvointi ja kulttuuriharrastamisen palvelut ja toiminnot
- Lähiluonnossa liikkumisen palvelut ja toiminnot
- Elintapaohjaus ja terveystaitojen edistämisen palvelut ja toiminnot
- Osallisuuden edistämisen palvelut ja toiminnot

Hyvinvoinnin puheeksiottoa tukevia kysymyksiä

Tarmoa -palvelutarjottimen teemojen mukaisesti

Liikunta	Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa arjessasi on?
Kulttuuri	Millainen merkitys taiteella tai musiikilla on sinulle? Otatko osaa kulttuuritoimintaan?
Luonto ja ympäristö	Kuinka usein liikut tai vietät aikaa luonnossa eri vuodenaikoina?
Elintavat	Tukevatko elintapasi hyvinvointia ja jaksamista arjessa? Onko elämässäsi tapahtunut muutoksia?
Uni ja nukkuminen	Kärsitkö nukahtamisvaikeuksista, häiriintyneestä yöunesta tai päiväväsymyksestä?
Ravitsemus	Miten kuvailisit omia ruokatottumuksiasi? Millainen on tavallinen päiväsi ruokailujesi suhteen?
Sosiaaliset suhteet ja osallisuus	Oletko tyytyväinen arkeesi ja ihmissuhteisiisi? Koetko yksinäisyyttä?
Mielen hyvinvointi	Millaiseksi koet mielen hyvinvointisi? Mikä tuo/toisi iloa arkeesi?
Päihteet ja riippuvuudet	Oletko pohtinut päihteiden käyttöäsi? Oletko pohtinut pelaamistasi tai netinkäyttöäsi?
Taloudellinen tilanne	Riittävätkö rahasi tarpeellisiin/välttämättömiin menoihin, esim. ruoka, vapaa-ajan menot?
Turvallisuus (kaatumisten ehkäisy)	Oletko huolissasi kaatumisesta? Oletko kaatunut viimeisten 12 kk aikana?