

Hur mår du?

Detta kort hjälper dig att fundera på teman med anknytning till hälsa och välfärd.



Motion och natur

- Är motion en del av ditt liv?
- Hurdan motion gillar du?
- Rör du dig ute i naturen?
- Finns det något som hindrar dig från att röra på dig?



Boende och försörjning

- Orkar du ta hand om dig själv och ditt hem?
- Hur klarar du av ärenden utanför hemmet?
- Har du ekonomiska bekymmer?



Vila och avkoppling

- Hur sover du?
- Hur kopplar du av?



Näring och mat

- Äter du tillräckligt mångsidigt?
- Hur ofta äter du?



Psykiskt välbefinnande och människorelationer

- Har du nära och kära som du kan prata med?
- Hur känner du om ditt humör?
- Är du rädd för något?



Kultur, konst och meningsfulla aktiviteter

- Har du hobbyer eller andra aktiviteter som du njuter av?
- Har du bekantat dig med tjänsterna på ditt närbibliotek?
- Hurdan konst och kultur tycker du om?



Rusmedel och beroenden

- Är du oroad över din användning av tobaksprodukter eller rusmedel?
- Är du oroad över hur dina nära och kära använder rusmedel eller vilka andra beroenden de har?

Energi från välfärdstjänster

Med hjälp av Välfärdstjänster och sökmotorn på webbplatsen kan du söka efter information, evenemang och anvisningar om egenvård som stöd för ditt välbefinnande.

Webbplatsen och sökmotorn bildar en tjänst, producerad av Västra Nylands välfärdsområde, där du lätt kan hitta tjänster producerade av kommuner, organisationer, församlingar och privata aktörer i ditt område. Tjänsten fungerar på både finska och svenska.

Testa genast:

luvn.fi/sv/valfardstjanster

