

Valitse kustakin väittämästä se, joka kuvaa parhaiten tuntemuksiasi viimeisen 2 viikon ajalta. Korkeampi numero merkitsee parempaa hyvinvointia.

**TESTAA
HYVINVOINTISI**

	Kaiken aikaa	Enimmän osan aikaa	Yli puolet ajasta	Alle puolet ajasta	Pienen osan ajasta	En lainkaan
Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen	5	4	3	2	1	0
Olen ollut levollinen ja rentoutunut	5	4	3	2	1	0
Olen ollut toimielias ja tarmokas	5	4	3	2	1	0
Herätessäni olen tuntenut itseni virkeäksi ja levänneeksi	5	4	3	2	1	0
Jokapäiväiseen elämäni on kuulunut paljon asioita, jotka kiinnostavat minua	5	4	3	2	1	0

Laske yhteispisteet _____ ja näytä korttia käyntisi yhteydessä!

OHJE TULOKSEN KIRJAAMISEEN ASIAKKAAN TIETOIHIIN:

Yhteispisteet kerrotaan neljällä ja kirjataan osaksi käyntikirjausta "WHO-5 Hyvinvointiasteikko pisteet x/100". Mikäli pistemäärä jää alle 50/100, on hyvä keskustella hyvinvoinnista ammattilaisen kanssa.



Euroopan unionin rahoittama – NextGenerationEU

Ja mites täällä voidaan?

Päivittäiseen hyvinvointiin vaikuttaa moni tekijä.
Rastita ne, joista olisit kiinnostunut kuulemaan lisää.



Haluan edistää
mielen hyvinvointia



Haluan lisätä
liikkumista



Haluan nukkua
paremmin



Haluan hyvinvointia
luonnosta



Haluan edistää
työkykyä



Haluan hyvinvointia
ruuasta



Haluan tietoa
päihteistä tai
riippuvuuksista



Haluan hyvinvointia
kulttuurista



Haluan lisätä arjen
turvallisuutta



Haluan osallistua
ja vaikuttaa

Osa-alueisiin voit tutustua lapha.fi/hyvinvointia-arkeesi

Kortin kääntöpuolella voit testata
paljonko saat hyvinvointipisteitä!



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

