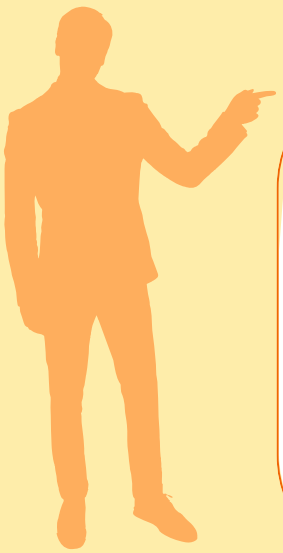
HYVINVOINTIANI TUKEVAT ASIAT

Miten pidän huolta jaksamisestani ja hyvinvoinnistani?



Mitkä asiat ja tekemiset ovat elämässäni tärkeitä?

Mitkä asiat ovat hyvin ja tukevat näiden itselleni tärkeiden asioiden olemassaoloa arjessani?

Mitkä asiat kaipaavat muutosta, jotta tärkeät asiat toteutuisivat?

Tavoitteiden laatimista ja konkreettisten muutostoimenpiteiden pohtimista tehdään valittujen teemojen parissa.

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT
OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026