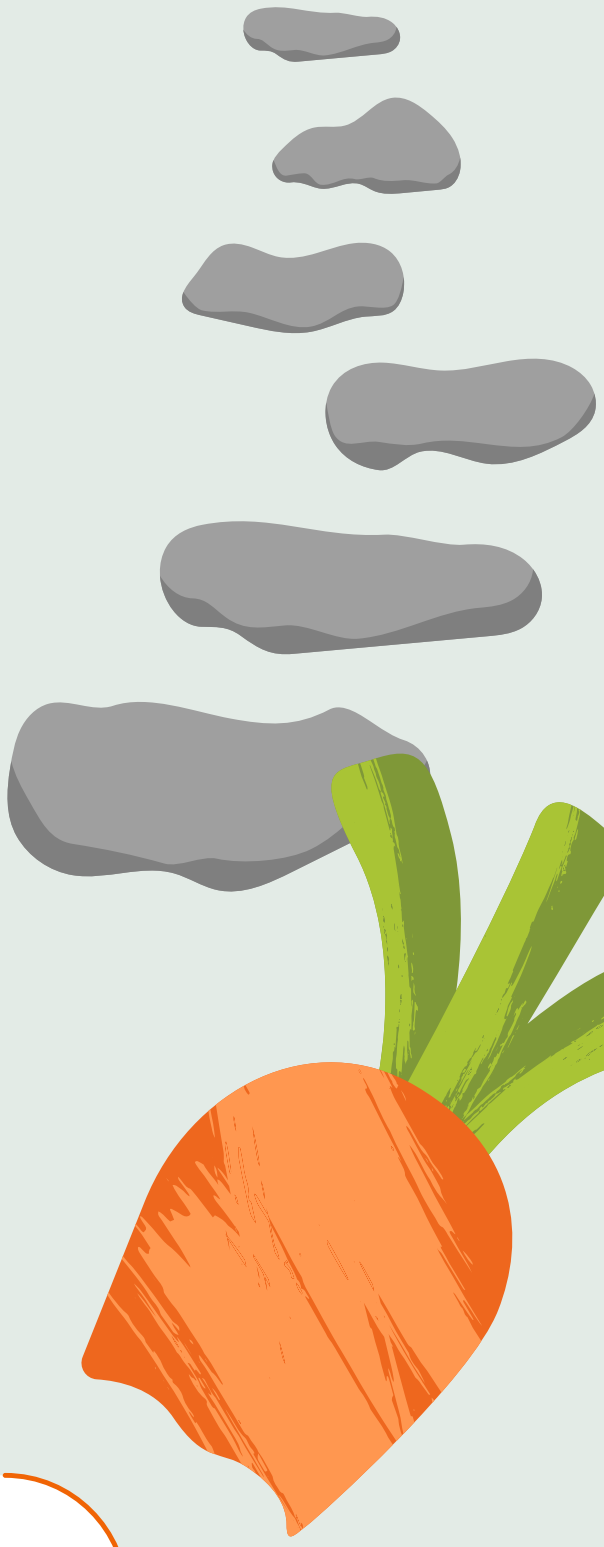
SYÖMISEN KOMPASTUSKIVET

Merkitse listalla ne syömisen kompastuskivet, joita sinulla on nyt tai joita on joskus ollut.

- **Mieliala**
- **Jaksaminen**
- **Väsymys**
- **Vähäinen liikkuminen**
- **Asenne**
- **Osaamattomuus**
- **Tiedon puute**
- **Näläntunne heikentynyt**
- **Tunnesyöminen**
- **Yksin asuminen**
- **Yksinäisyys**
- **Elämänmuutokset**
- **Opitut tavat ja tottumukset**
- **Rutiinien puute**
- **Raha**
- **Aika**
- **Syömishäiriöt**
- **Yksipuolisuus**
- **Ateriarytmi**
- **Suun terveys**
- **Ruokavaliot ja rajoitukset**
- **Sairaudet**
- **Kipu**
- **Lääkitys**
- **Ikääntymiseen liittyvät haasteet**



Muita kompastuskiviä:

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026