

# Omahoitopolku

Heta Rissanen

Omahoitopolku-hankkeen projektipäällikkö

---



Järjestöpäivät  
2024

# Mikä omahoitopolku?

- Omahoitopolku-hankkeessa (2023-2025) luodaan Omahoitopolku reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien ihmisten hyvinvoinnin tueksi.
- Omahoitopolku tarjoaa tietoa, tukea ja käytännön vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen.
- [Lue lisää Omahoitopolusta verkkosivuilta.](#)



Järjestöpäivät  
2024



## Omahoitopolku

# Hankkeen sisältöjä

- Kaikille avoimet verkkosivut omahoidon tueksi julkaistaan vuonna 2024.
- Verkkovalmennuksissa pureudutaan tarkemmin yksittäisiin elintapoihin, omiin tavoitteisiin ja kokemusten jakamiseen.
- Yhdistyksillä merkittävä rooli jäsenistönsä terveyden edistäjinä – tätä haluamme vahvistaa ja vaalia.



Järjestöpäivät  
2024



## Omahoitopolku



Järjestöpäivät  
2024



# Hyvinvointi

- Koostuu monista osatekijöistä
- On jokaisen oma kokemus
- Vaihtelee
- On tuskin koskaan 100% tai 0%



**Jokaisen on  
tärkeää  
huolehtia  
omasta  
hyvinvoinnis-  
taan!**

Aloitetaan heti ja  
hypätään yhdessä  
hyvinvoinnin polulle!

Verryttely  
-tauko



# Verrytellään yhdessä

Pienetkin tauot  
vetreyttävät niin  
kehoa kuin mieltä!

# Hymyile vieruskaverille!

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä hyvinvointisi kannalta.



Järjestöpäivät  
2024

VIRTAA JA VOIMAA  
SOSIAALISISTA  
SUHTEISTA

Vertaistuki  
on minulle  
tärkeää.



# Miten sinä rentoudut mieluiten?

Kuuntele itseäsi,  
mitkä asiat lisäävät  
juuri sinun  
hyvinvointiasi?

Rentoudun  
mieluiten  
itsekseni omassa  
rauhassani.



Rentoudun  
mieluiten  
muiden seurasta  
nauttien.







**MATKA HYVINVOINNIN POLULLA  
JATKUU VALITSEMAASI SUUNTAAN!**

# Jutellaan lisää tapahtumatorilla!



**Reumaliitto**

[www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)



@suomenreumaliitto