



Finansieras av Europeiska unionen –  
NextGenerationEU



Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU

# Digital servicebricka - välståndsguide

## Digitaalinen palvelutarjotin - hyvinvointiopas

Kirsi Laitila

Projektkoordinator, Främjande av välfärd och hälsa

Hankekoordinaattori, Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen



Österbottens välfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue



## Kort om Välmåendeguide

- Välmåendeguide är en webbsida, som är länkad till Österbottens välfärdsområdets webbplats ([valmaendeguide.osterbottensvalfard.fi](http://valmaendeguide.osterbottensvalfard.fi))
- Innehåller information om teman som främjar välmående och hälsa:
  - Stöd för livsstilsförändring
  - Motion och natur
  - Hjärnhälsa och sömn
  - Kost och munhälsa
  - Kultur och fritid
  - Psykiskt välbefinnande
  - Sociala relationer och kamratstöd
  - Rusmedel och funktionella beroenden
- Innehåller verktyg för bedömning av välmående och egenvård program för varje tema
- Samlar information om kommuners, föreningars och välfärdsområdets hyte-tjänster och verksamhet på ett ställe.
- Invånarna kan självständigt söka information och använda tjänster som främjar välbefinnande och hälsa, samt verktyg för egenvård.
- Den professionella kan vägleda kunden i att använda den digitala servicebrickan som en del av kund- och servicehandledning
- Välmåendeguide innehåller Österbottens evenemangskalender

## Hyvinvointiopas lyhyesti

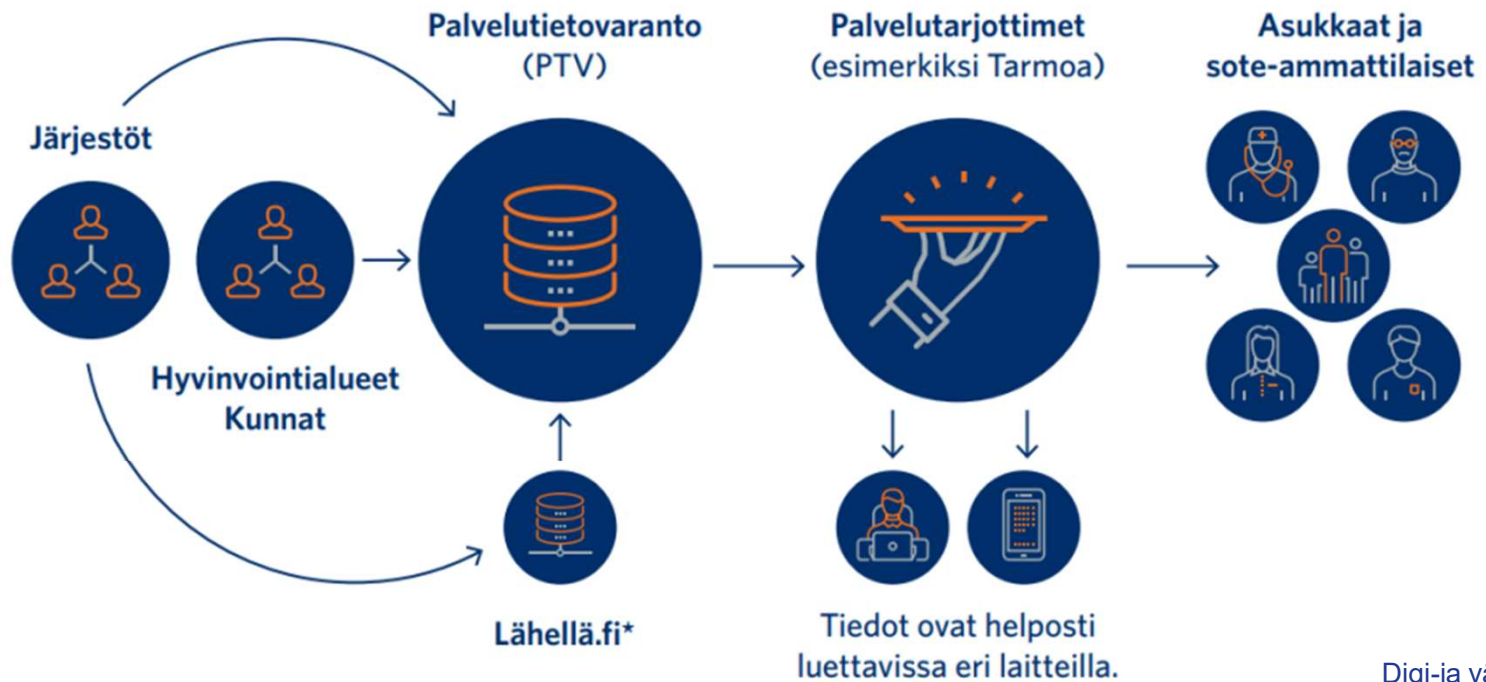
- Hyvinvointiopas on Pohjanmaan hyvinvointialueen verkkosivujen yhteydessä toimiva verkkosivusto ([hyvinvointiopas.pohjanmaanhyvinvointi.fi](http://hyvinvointiopas.pohjanmaanhyvinvointi.fi))
- Sisältää tietoa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemoista:
  - Tukea elintapamuutokseen
  - Liikunta ja luonto
  - Aivoterveys ja uni
  - Ravitsemus ja suun terveys
  - Kulttuuri ja vapaa-aika
  - Mielen hyvinvointi
  - Sosiaaliset suhteet ja vertaistuki
  - Päihteet ja toiminnalliset riippuvuudet
- Sisältää teemakohtaisia itsearvioinnin välineitä ja omahoito-ohjelmia
- Kokoa tiedot kuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueen hyte-palveluista yhteen paikkaan
- Asukas voi itsenäisesti etsiä tietoa ja hyödyntää hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluja sekä itse- ja omahoidon työvälineitä.
- Ammatilainen voi ohjata asiakasta digitaalisen palvelutarjottimen käytössä osana asiakas- ja palveluohjausta
- Hyvinvointiopas sisältää Pohjanmaan tapahtumakalenterin



Hyvinvointialueiden, kuntien ja järjestöjen tulee kuvata hyte-palvelut Palvelutietovarantoon, jotta asukkaat ja ammattilaiset löytävät ne jatkossa helposti digitaalisilta palvelutarjottimilta

Huom! Järjestöillä on kaksi mahdollisuutta kuvata palvelunsa

Obs! Föreningarna har två möjligheter att beskriva sina tjänster



\*Föreningen kan själv bestämma om man vill beskriva sina tjänster till Suomi.fi -Servicedatalagret eller Lähellä.fi

**\*Järjestö voi itse valita, kuvaako palvelunsa Suomi.fi-palvelutietovarantoon vai Lähellä.fi:hin.**

Digi-ja väestötietovirasto

Välfärdsområdena, kommunerna och föreningarna ska beskriva hytetjänsterna i servicedatalagret, så att invånare och professionella i framtiden enkelt kan hitta dem i de digitala servicebrickorna.



## Välmaendeguide Hyvinvointiopas

- <https://valmaendeguide.osterbottensvalfard.fi/>
- <https://hyvinvointiopas.pohjanmaanhyvinvointi.fi/>
- <https://wellbeingguide.osterbottensvalfard.fi/>
- Asioi verkossa
- Uträtta dina ärenden på nätet
- Esitteitä ja julisteita voi tilata [kirsi.laitila@ovph.fi](mailto:kirsi.laitila@ovph.fi)
- Broschyrer och affischer kan beställas [kirsi.laitila@ovph.fi](mailto:kirsi.laitila@ovph.fi)







## Hur har du det?

I välmåendeguiden hittar du information samt kommuners, organisationers och välfärdsområdets tjänster som stöder hälsa och välmående. Där finns också verktyg för självbedömning och egenvårdsprogram.



### Stöd för livsstilsförändring:

Stöder dina nuvarande levnadsvanor ditt välmående och din ork i vardagen eller skulle du vilja ändra på något?



### Rusmedel och beroenden:

Är du orolig för din egen eller en närståendes användning av rusmedel eller andra beroenden?



### Motion och natur:

Viika motionsformer utövar du i din vardag? Tillbringar du tid ute i naturen?



### Psykiskt välbefinnande:

Hur mår du? Har det skett förändringar i ditt liv?



### Kultur och fritid:

Vilken betydelse har kultur och hobbyer i ditt liv?



### Sociala relationer och kamratsöd:

Viika sociala relationer har du i ditt liv? Upplever du en känsla av tillhörighet?



### Kost och munhälsa:

Hur äter du under en vanlig dag? Hur tar du hand om dina tänder?



### Hjärnhälsa och sömn:

Tränar du ditt minne regelbundet? Upplever du att du sover bra och tillräckligt?



Läs guiden på nätet:

[valmaendeguide.osterbottensvalfard.fi](https://valmaendeguide.osterbottensvalfard.fi)



Österbottens velfärdssområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue



Finansieras av  
Europeiska unionen  
NextGenerationEU

## Mitä sinulle kuuluu?

Hyvinvointioppaasta löydät tietoa sekä kuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueen palveluita hyvinvoinnin ja terveyden tueksi. Lisäksi oppaassa on itsearviointin välineitä ja omahoito-ohjelmia.



### Tukea elintapamuutokseen:

Tukevatko nykyiset elintapasi hyvinvointia ja jaksamista arjessa vai kaipaisitko niihin muutosta?



### Päihteet ja riippuvuudet:

Oletko huolissasi omasta tai läheisesi päihteiden käytöstä tai muista riippuvuuksista?



### Liikunta ja luonto:

Millaista liikuntaa harrastat arjessasi? Vietätkö aikaa luonnossa?



### Mielen hyvinvointi:

Mitä sinulle kuuluu? Onko elämässäsi tapahtunut muutoksia?



### Kulttuuri ja vapaa-aika:

Millainen merkitys kulttuurilla ja harrastuksilla on elämässäsi?



### Sosiaaliset suhteet ja vertaistuki:

Millaisia sosiaalisia suhteita elämässäsi on? Koetko yhteenkuuluvuutta?



### Ravitsemus ja suun terveys:

Miten syöt tavallisena päivänä? Kuinka pidät huolta hampaistasi?



### Aivoterveys ja uni:

Treenaatko muistiasi säännöllisesti? Koetko nukkuvasi hyvin ja riittävästi?



Tutustu verkossa:

[hyvinvointioppas.pohjanmaanyhyvinvointi.fi](https://hyvinvointioppas.pohjanmaanyhyvinvointi.fi)



Österbottens velfärdssområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue



Euroopan unionin  
rahoittama  
NextGenerationEU



## Välmåendeguiden

– information och tjänster  
för ditt välmående



Läs guiden på nätet: [valmaendeguide.osterbottensvalfard.fi](https://valmaendeguide.osterbottensvalfard.fi)



Österbottens välfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue



Finansieras av  
Europeiska unionen  
NextGenerationEU

## Letar du efter sätt att främja ditt välbefinnande och din hälsa?



Ta en titt på vår välmåendeguide!



1.

Öppna välmåendeguiden genom  
att gå till webbadressen  
[valmaendeguide.osterbottensvalfard.fi](https://valmaendeguide.osterbottensvalfard.fi)



2.

Välj ett tema  
som du vill veta mer om.

Under ämnet hittar du

- information och tips
- verktyg för självbedömning
- egenvårdsprogram
- tjänster och verksamhet inom temat.



3.



4.

Du kan se alla tjänster direkt via  
sökfältet högst upp på sidan.



5.

Kommande evenemang hittar du i  
Österbottens evenemangskalender  
som finns längst ner på startsidan.





# Hyvinvointiopas

– tietoa ja palveluita  
hyvinvointisi tueksi



Tukea elintapa-  
muutokseen



Liikunta ja  
luonto



Kulttuuri ja  
vapaa-aika



Ravitsemus ja  
suun terveys



Päihteet ja  
riippuvuudet



Mielen  
hyvinvointi



Sosiaaliset  
suhteet  
ja vertaistuki



Aivoterveys  
ja uni

Tutustu verkossa: [hyvinvointiopas.pohjanmaanhyvinvointi.fi](https://hyvinvointiopas.pohjanmaanhyvinvointi.fi)



Österbottens välfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue



Euroopan unionin  
rahoittama  
NextGenerationEU

## Etsitkö keinoja edistää hyvinvointiasi ja terveyttäsi?



Ota avuksesi hyvinvointiopas!



1.

Avaa hyvinvointiopas menemällä  
verkko-osoitteeseen  
[hyvinvointiopas.pohjanmaanhyvinvointi.fi](https://hyvinvointiopas.pohjanmaanhyvinvointi.fi)



2.

Valitse teema,  
josta haluat lisätietoa.



3.

Teeman alta löydät

- tietoa ja vinkkejä
- itsearviointin välineitä
- omahoito-ohjelmia
- aiheeseen liittyviä palveluita.



4.

Päaset katsomaan kaikkia palveluita  
suoraan sivun ylälaidasta löytyvän  
palveluhaun kautta.



5.

Tulevia tapahtumia löydät Pohjanmaan  
tapahtumakalenterista, johon pääset  
etusivun alalaidasta.



# Workshoppar för organisationer/ Työpajat järjestöille

- Möjlighet att göra tjänstebeskrivning eller verksamhetsmeddelanden
- Mahdollisuus tehdä palvelukuvaus tai toimintailmoitus
- Man kan alltid ta kontakt
- Aina voi ottaa yhteyttä



Workshoppar för organisationer Työpajoja järjestöille

**Bättre synlighet för dina tjänster**

Kom med och se till att din organisations tjänster finns med i Österbottens välmåendeguide och Omaperhe-webbtjänsten. Våra experter hjälper dig att skapa tjänstebeskrivningar i SDL och verksamhetsmeddelanden i Lähellä.fi. Ta med din egen laptop!

**Paranna palveluidesi näkyvyyttä**

Tule mukaan ja varmista, että järjestösi palvelut löytyvät Pohjanmaan hyvinvointioppaasta ja Omaperhe-verkkopalvelusta. Asiantuntijamme auttavat PTV-palvelukuvausten ja Lähellä.fi-toimintailmoitusten tekemisessä kädestä pitäen. Ota oma läppäri mukaan!

**Mer information och anmälan: osterbottensvalfard.fi**

Kan du inte komma? Anmäl dig ändå och meddela ditt intresse för framtida workshoppar!

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen: pohjanmaanhyvinvointi.fi**

Etkö pääse mukaan? Täytä ilmoittautumislomake ja kerro kiinnostuksestasi tuleviin työpajoihin!

**14.4.2025 klo 9–11** Ottosalen, Malmiska sjukhuset, Jakobstad  
Otto-sali, Malmin sairaala, Pietarsaari

**22.5.2025 klo 13–15** Föreläsningssal, familjecentrum, Närpes  
Luentosali, perhepalvelukeskus, Närpiö

**27.5.2025 klo 13–15** Hööksalen, Korsholms närsjukhus, Smedsby  
Höök-sali, Mustasaaren lähisairaala, Sepänkylä

 Österbottens välfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue

 POHY  
Pohjanmaan Hyvinvointi- ja Oikeuskeskus





Österbottens velfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue



**22.5.2025 klo 10–12**



**K-Supermarket Närpes  
Närpiön K-Supermarket**

## Kom och diskutera välmående och bekanta dig med välfärds- områdets digitala tjänster!

Vi visar upp vår nya välmåendeguide, Omaperhe webbtjänst och hur du kan uträtta ärenden hos oss på nätet. Du kan också mäta din hands gripkraft och höra vad det säger om din hälsa.

## Tule juttelemaan hyvinvoinnista ja tutustumaan hyvinvointi- alueen digipalveluihin!

Esittelemme uutta hyvinvointiopasta, Omaperhe-verkkopalvelua ja miten voit asioida meillä verkossa. Voit myös mittauttaa puristusvoimasi ja kuulla, mitä tulos kertoo terveydestäsi.



Funded by the European Union –  
NextGenerationEU



Österbottens velfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue



**27.5.2025 klo 9.30–11.30**



**Prisma Liselund  
Liisanlehdon Prisma**

## Kom och diskutera välmående och bekanta dig med välfärds- områdets digitala tjänster!

Vi visar upp vår nya välmåendeguide, Omaperhe webbtjänst och hur du kan uträtta ärenden hos oss på nätet. Du kan också mäta din hands gripkraft och höra vad det säger om din hälsa.

## Tule juttelemaan hyvinvoinnista ja tutustumaan hyvinvointi- alueen digipalveluihin!

Esittelemme uutta hyvinvointiopasta, Omaperhe-verkkopalvelua ja miten voit asioida meillä verkossa. Voit myös mittauttaa puristusvoimasi ja kuulla, mitä tulos kertoo terveydestäsi.



Funded by the European Union –  
NextGenerationEU

Korsholms  
motionsrådgivning  
också på plats

Mukana myös  
Mustasaaren  
liikuntaneuvonta



# Välmående genom livet. Hyvinvointia läpi elämän.

Kirsi Laitila [kirsi.laitila@ovph.fi](mailto:kirsi.laitila@ovph.fi)



Österbottens välfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue