



Tyypitkaksi

Nimi _____

Pvm _____

Arjen taito -mittarin avulla on tarkoitus kartoittaa mihin teemoihin Tyypitkaksi -ryhmässä olisi hyvä keskittyä.

Kun mietit omaa tilannettasi, minkälaisen arvion antaisit tällä hetkellä seuraaville osa-alueille omassa arjessasi?



munuaisterveyden tukeminen

liikkuminen

ravitseminen

mielen hyvinvointi

uni ja lepo

Mikä toi sinut tähän ryhmään?