



TERVEYSPALVELUT SUOMESSA

Fyysinen, psyykkinen ja
sosiaalinen
terveys

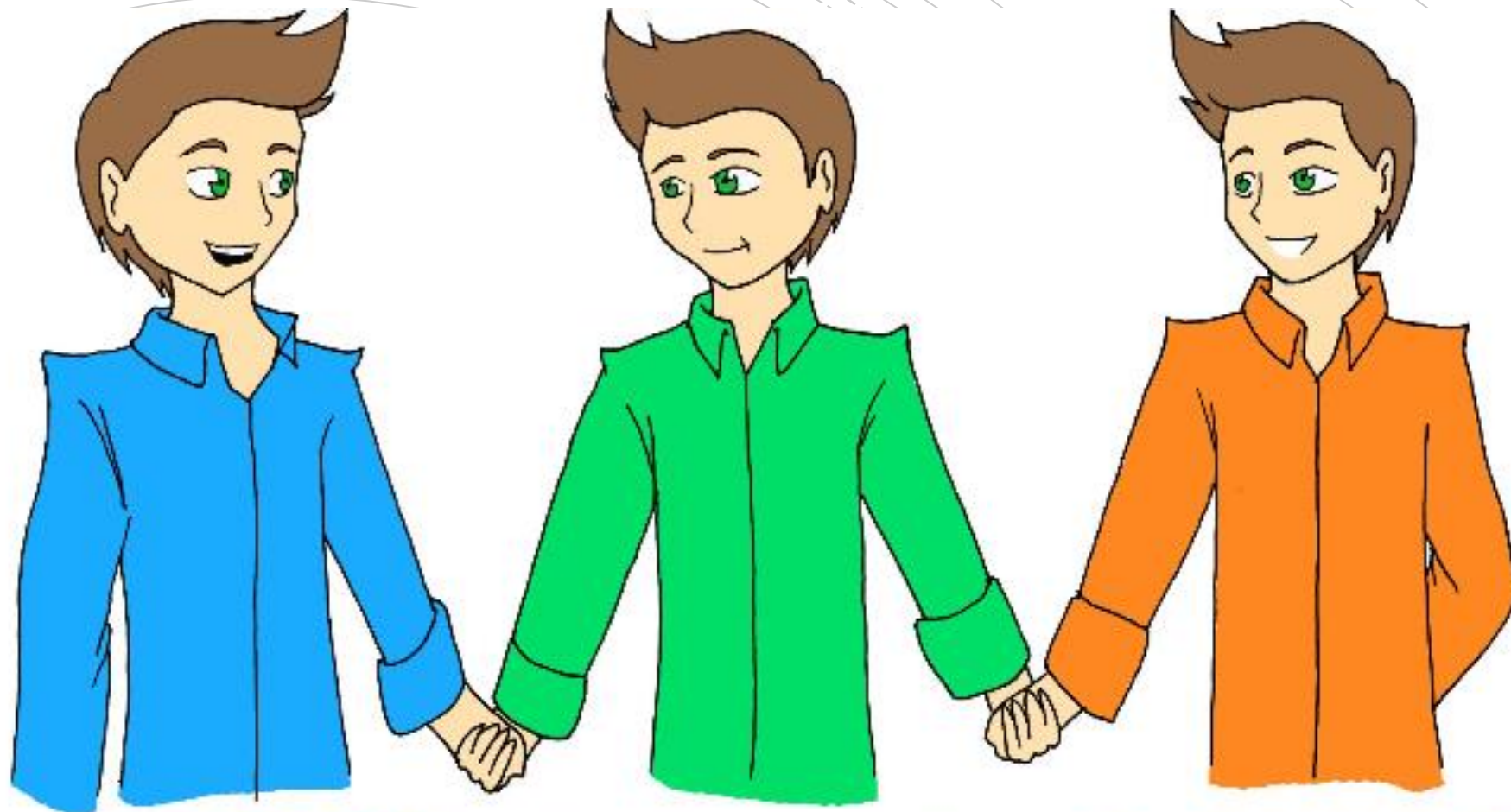


TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

European unionin tuella

MATEAS

Maahanmuuttajat
terveyspalveluiden asiakkaina



FYYSINEN PSYKKINEN SOSIAALINEN

TERVEYS

Mateas-hanke

Kuvat: Kati Nieminen

Tekijät: Jessica Parviainen & Reetta Nieminen



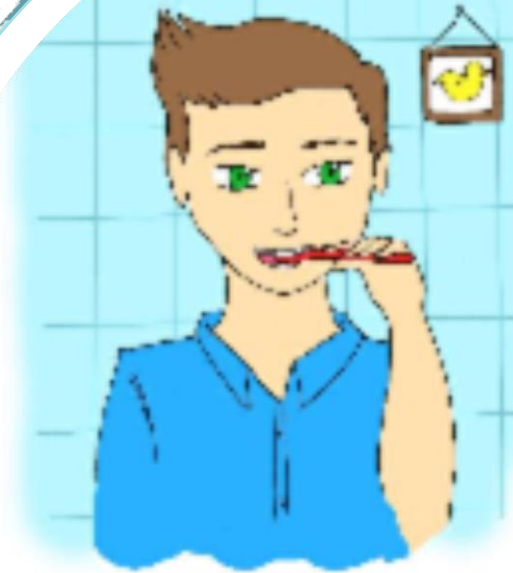
LIIKUNTA



UNI



RAVITSEMUS



SUUN HOITO

Fyysinen terveys

Kehon hyvinvointi

Keho toimii hyvin

Sydän jaksaa pumpata verta

Keuhkot toimivat



HARRASTUS



HENGELLISYYS



TUNTEET



MIELEN
HYVINVOINTI

Psyykkinen terveys

Mieli voi hyvin

Arvostaa omaa itseään

Pystyy säätämään ja nimeämään tunteitaan

Hyvä itsetunto auttaa mielen hyvinvoinnissa



SOSIAALISET
TAIDOT



YSTÄVÄT

Sosiaalinen terveys

Toimivat ja hyvät ihmissuhteet

Kuunteleminen, keskusteleminen ja myös
jämäkyys ovat tärkeitä taitoja

Ketään ei ole tarkoitettu elämään yksin



PERHE