

## Päivittäinen ravitsemus vaikuttaa siihen, miten voimme.

Tämä hyvinvointipäiväkirja auttaa sinua pitämään kirjaa hyvistä ja huonommista päivistä sairautesi aikana.. Siihen voit kirjata miten olet voinut, mitä ja kuinka paljon olet syönyt ja miten se on sujunut.

Jokaisen viikon jälkeen päiväkirjassa on koontisivu, johon voi kirjata hyvien ja huonojen päivien määrän. Näin voit seurata tilannettasi ja palata halutessasi helposti unohtuviin asioihin. Hyvinvointipäiväkirjaa voit hyödyntää myös terveydenhuollon henkilöstön kanssa keskustellessasi.

Kokeile hyvinvointipäiväkirjan täyttämistä parin viikon ajan ja ota se mukaan seuraavalle hoitokäynnillesi, jotta saat käytännön työkalun ravitsemukseen liittyvän keskustelun tueksi. Tavoitteena tietysti on, että hyviä päiviä olisi enemmän.



**HYVINVOINTI-  
PÄIVÄKIRJA**

PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

Tänään syöminen ja juominen:

tuntui hyvältä, koska... \_\_\_\_\_

tuntui haastavalta, koska... \_\_\_\_\_

Päivittäisistä aktiviteeteista pystyin hoitamaan:



Kaiken



Osan



En mitään

Mitä tänään tapahtui?

---

---

---

---

Kaikkiaan, tänään oli...



**HYVÄ**  
päivä



**HUONOMPI**  
päivä

PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

Tänään syöminen ja juominen:

tuntui hyvältä, koska... \_\_\_\_\_

tuntui haastavalta, koska... \_\_\_\_\_

Päivittäisistä aktiviteeteista pystyin hoitamaan:



Kaiken



Osan



En mitään

Mitä tänään tapahtui?

---

---

---

---

Kaikkiaan, tänään oli...



**HYVÄ**  
päivä



**HUONOMPI**  
päivä

PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

Tänään syöminen ja juominen:

tuntui hyvältä, koska... \_\_\_\_\_

tuntui haastavalta, koska... \_\_\_\_\_

Päivittäisistä aktiviteeteista pystyin hoitamaan:



Kaiken



Osan



En mitään

Mitä tänään tapahtui?

---

---

---

---

Kaikkiaan, tänään oli...



**HYVÄ**  
päivä



**HUONOMPI**  
päivä

PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

Tänään syöminen ja juominen:

tuntui hyvältä, koska... \_\_\_\_\_

tuntui haastavalta, koska... \_\_\_\_\_

Päivittäisistä aktiviteeteista pystyin hoitamaan:



Kaiken



Osan



En mitään

Mitä tänään tapahtui?

---

---

---

---

Kaikkiaan, tänään oli...



**HYVÄ**  
päivä



**HUONOMPI**  
päivä

PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

Tänään syöminen ja juominen:

tuntui hyvältä, koska... \_\_\_\_\_

tuntui haastavalta, koska... \_\_\_\_\_

Päivittäisistä aktiviteeteista pystyin hoitamaan:



Kaiken



Osan



En mitään

Mitä tänään tapahtui?

---

---

---

---

Kaikkiaan, tänään oli...



**HYVÄ**  
päivä



**HUONOMPI**  
päivä

PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

Tänään syöminen ja juominen:

tuntui hyvältä, koska... \_\_\_\_\_

tuntui haastavalta, koska... \_\_\_\_\_

Päivittäisistä aktiviteeteista pystyin hoitamaan:



Kaiken



Osan



En mitään

Mitä tänään tapahtui?

---

---

---

---

Kaikkiaan, tänään oli...



**HYVÄ**  
päivä



**HUONOMPI**  
päivä

**PÄIVÄMÄÄRÄ:** \_\_\_\_\_

**Tänään syöminen ja juominen:**

tuntui hyvältä, koska... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

tuntui haastavalta, koska... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Päivittäisistä aktiviteeteista pystyin hoitamaan:**



Kaiken



Osan



En mitään

**Mitä tänään tapahtui?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Kaikkiaan, tänään oli...**



**HYVÄ**  
päivä



**HUONOMPI**  
päivä



**HYVIÄ**  
päiviä



**HUONOMPIA**  
päiviä

**Ajatuksia tästä viikosta**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_