HYVINVOINTITAPAAMINEN

1. KÄYNTI

- **Tutustuminen** sekä luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin luominen
  - omainen ei ole välttämättä koskaan aikaisemmin voinut puhua asioista → haastattelijan on osattava kuunnella ja antaa tilaa omaisen tarinalle
  - omaisella on mahdollisuus kertoa läheisen tilanteesta ja sen vaikutuksesta omaisen arkeen
- **Alkukartoitus** siitä, kuinka omainen itse kokee oman fyysisen terveytensä, onko hänellä omasta mielestään riittävästi yhteydenpitoa muiden kanssa, kuinka merkitykselliseksi hän kokee oman elämänsä ja onko hän itse ollut huolissaan omasta mielialastaan
  - saadaan tietoa siitä, mitkä hän itse mainitsee ns. kipukohdikseen, millä elämän osa-alueella omainen kokee tarvitsevansa tukea
  - samat kysymykset toistetaan myös viimeisellä tapaamisella → nähdään käyntien ja muiden tukitoimien vaikutus omaisen elämään
- **Hyvää mieltä tuovia asioita** -lomake annetaan omaiselle pohdittavaksi ja täytettäväksi, siihen palataan muilla käynneillä
  - Mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa omilla arjen valinnoilla, suuntaamalla ajatukset kiitollisuuden aiheisiin elämässä. Kun kohtaamme elämässämme vaikeuksia, kadotamme helposti näkyvistämme kaiken hyvän, mitä elämässämme on. Silloin voi olla apua siitä, että palauttaa mieleensä pieniä asioita, joista sillä hetkellä voi tuntea kiitollisuutta.

1-2 viikkoa

2. KÄYNTI

- Omaisen kokonaisvaltainen hyvinvointi
  - millaisena hän itse pitää omaa hyvinvointiaan, mitä hän sen eteen tekee, onko itse huomannut muutoksia terveydessään, mihin hän on omassa terveydessään erityisen tyytyväinen
  - sisältö kts. sivu 3 (Hyvinvointitapaaminen ikääntyvälle omaiselle)

1-2 viikkoa

3. KÄYNTI

- yhteenvetoa edellisistä käynneistä
  - esille nousseet voimavarat ja vahvuudet elämän eri osa-alueilla (muistutetaan hyvistä asioista ja voimavaroista, joita hänen elämässään on)
  - tulevaisuuden toiveet ja unelmat → ajatus tulevaisuuteen
  - Hyvää mieltä tuovat asiat -lomake
- Oma hyvinvointisuunnitelma laaditaan yhdessä omaisen kanssa, omainen itse tuottaa sisällön
  - kirjataan näkyväksi niitä asioita, jotka tuottavat arkeen voimaa ja hyvää oloa
  - tuki vaikeisiin hetkiin, helposti esille otettava

HYVINVOINTIPUHELU

- ennen lopputapaamista
- käydään alustavasti läpi tukitoimien sopivuutta ja sen hetkistä tilannetta
- sovitaan aika lopputapaamiselle

n. 3 kuukautta

LOPPUTAPAAMINEN

- onko prosessi (tapaamiset ja mahdolliset tukitoimet) tukenut ja auttanut arjessa jaksamista → tarvittavat muutokset
- loppukartoitus (oma kokemus hyvinvoinnista, sama kuin ensimmäisellä kerralla) → käydään läpi omaisen kanssa ja keskustellaan muutoksista
- tarvittaessa Oma hyvinvointisuunnitelma päivitetään

HYVINVOINTITAPAAMINEN IKÄÄNTYVÄLLE OMAISELLE

HYVÄÄ MIELTÄ TUOVAT ASIAT

PSYYKKINEN HYVINVOINTI
- mieliala, suhtautuminen menneeseen / tulevaan
- elämän tyytyväisyys
- tulevaisuus, unelmat

FYYSINEN HYVINVOINTI
- oma koettu terveys (muutos, huoli, sairaudet)
- ravitsemus, uni, alkoholi, tupakka, seksuaalisuus

OMAINEN

LÄHEINEN
OMAN TILANTEEN KARTOITUS

SOSIAALINEN HYVINVOINTI / OSALLISUUS
- läheiset ihmiset, yhteydenpito muihin
- osallistuminen, harrastukset, mieleinen tekeminen

LIIKKUMINEN
- asiointi, arjen askareet
- liikunta

TALOUDELLINEN TILANNE
- toimeentulo
- läheisen tukeminen

VOIMAVARAT

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Eloisa ikä AVUSTUSOHJELMA