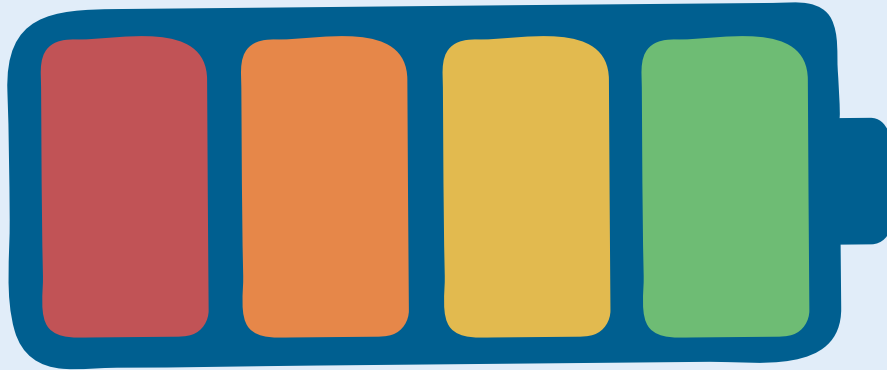


**Omaishoitaja, riittääkö virtaa?**



## **Monet arkiset tehtävät kuluttavat akkujasi**

Toiset asiat vievät virtaa pitkään, toiset hetkellisesti.

Jotta akkusi kestäisivät, niitä täytyy ladata säännöllisesti ja riittävästi.

Merkitse kuvaan, millaiseksi koet lataustasosi tällä hetkellä.

## **Voit vaikuttaa lataustasoon muokkaamalla kuluttavia asioita**

Listaa asioita, joihin toivoisit muutosta.

---

---

---

---

---

---

*Mihin voit itse vaikuttaa?*

*Mihin voit pyytää apua?*

*Kaikkia kuormittavia tekijöitä  
et voi poistaa. Tarvitset myös  
akun latausta.*

## **Mieti, missä ja miten lataudut parhaiten**

Listaa asioita, jotka antavat sinulle virtaa ja lataavat akkujasi.

---

---

---

---

---

---

*Mistä saat omaishoitajana tukea?*

*Entä voimaa ja iloa? Miten saisit  
näitä asioita enemmän arkeesi?*

*Kokeile myös jotakin uutta.*

Tietoa, vinkkejä ja harjoituksia omaishoitajien  
hyvinvoinnin ja jaksamisen tueksi  
[www.omaishoitajat.fi/hyvinvointi](http://www.omaishoitajat.fi/hyvinvointi)

