

Omaishoitajan Hyvinvointiympyrä

Kokemukseni omaishoitotilanteesta

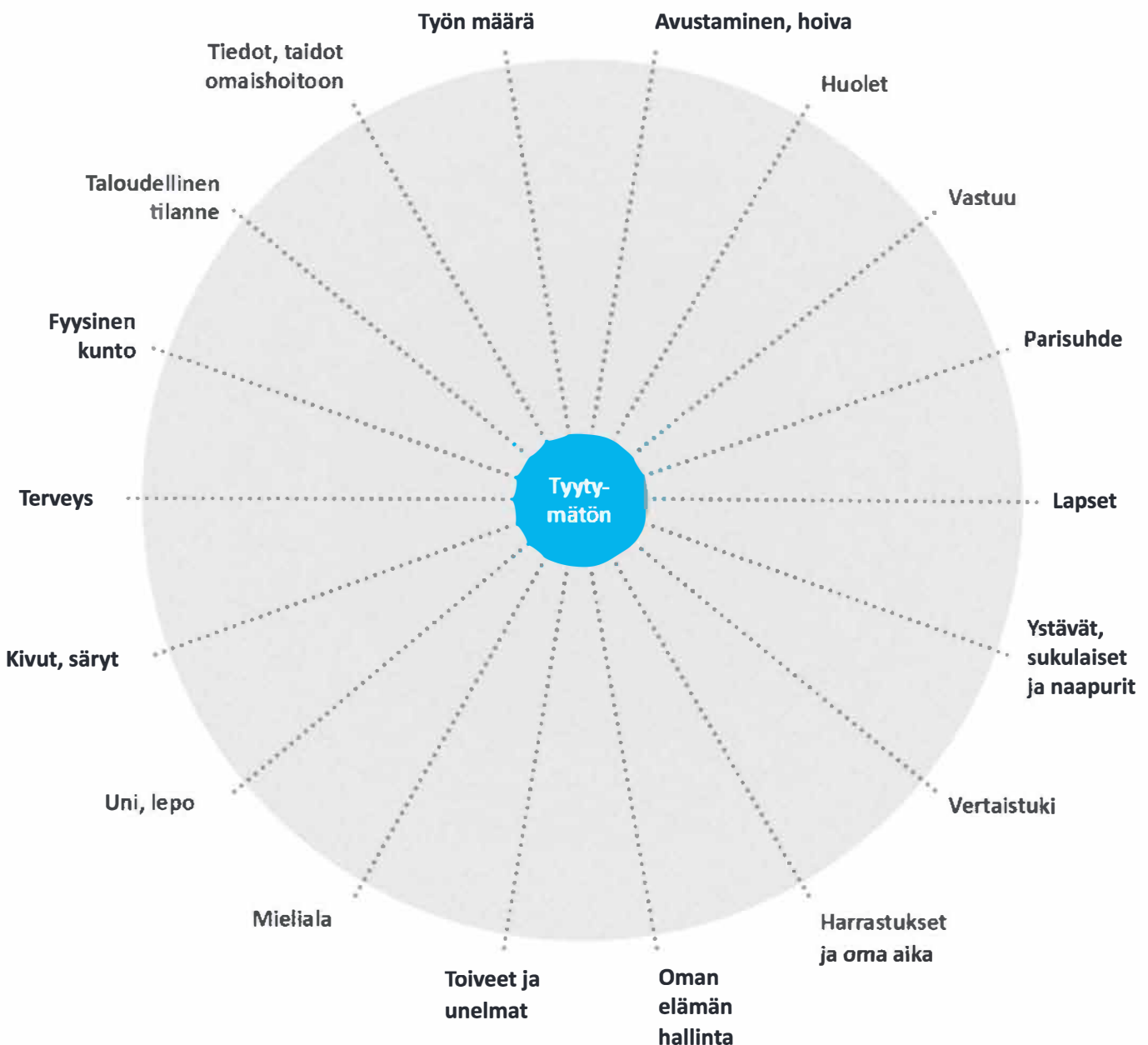
Nimi

Ketä hoidat / avustat?

Pvm

Omaishoito vaikuttaa elämään monella eri tavalla.

Merkitse rastilla (x) kokemuksesi tyytyväisyydestä janoille, jotka kuvaavat elämäsi eri osa-alueita. Mitä tyytyväisempi olet, sitä kauemmaksi rasti tulee tyytymättömyyden ympyrästä.



Omaishoitajien hyvinvointiympyrän ohjeistus

Hyvinvointiympyrä on tarkoitettu omaishoitajan täytettäväksi ammattilaisen tai vertaisohjaajan ohjaamana.

Pyydä omaishoitajaa miettimään omaishoitotilannettaan ja pohtimaan esimerkkikysymysten avulla, miten tyytyväinen hän on.

Työn määrä	Kuinka tyytyväinen olet omaishoidon ja arkiaskareiden aiheuttamaan yhteiseen työmäärään?
Avustaminen, hoiva	Kuinka tyytyväinen olet hoidettavan avustamisen ja hoivan määrään?
Huolet	Oletko huolissasi omaishoidon aiheuttamista asioista? Painavatko huolet mieltäsi? Oletko viettänyt unettomia öitä huolien vuoksi?
Vastuu	Kannatko vastuun perheen arjesta yksin, vai voitko jakaa sitä?
Parisuhde	Kuinka tyytyväinen olet parisuhteessasi? Onko sille aikaa?
Lapset	Saatko aikuisilta lapsiltasi tukea, apua ja ymmärrystä omaishoitoon? Onko omaishoitajuus vaikuttanut vanhemmuuteesi? Onko sille aikaa?
Ystävät, sukulaiset, naapurit	Saatko ystäviltä, sukulaisilta ja/tai naapureilta tukea, apua ja ymmärrystä omaishoitoon?
Vertaistuki	Saatko vertaistukea toisilta omaishoitajilta? Onko sinulla ketään, jonka kanssa jakaa omaishoidon kokemuksia?
Oma aika, harrastukset	Onko sinulla omaa aikaa riittävästi esimerkiksi omille harrastuksillesi?
Oman elämän hallinta	Elätkö juuri sitä elämää, mitä haluat? Tunnetko itsesi ja voimavarasi? Tunnetko olosi turvalliseksi tai turvattomaksi? Vaikutatko omilla ratkaisullasi ja päätöksilläsi elämäsi kulkuun, vai tulevatko odotukset ja ratkaisut ulkopuolisilta? Oletko tyytyväinen päätöksisi?
Toiveet ja unelmat	Onko sinulla henkilökohtaisia pieniä tai suuria unelmia ja toiveita? Mitkä ovat itsellesi tärkeitä asioita?
Mieliala	Onko mielialasi esimerkiksi valoisa ja tyytyväinen vai alakuloinen ja surullinen? Pystytkö tuntemaan iloa, vai oletko kadottanut mielihyvän? Suhtaudutko tulevaisuuteen toiveikkaasti, vai tuntuuko se masentavalta?
Lepo, uni	Saatko lepoa ja unta riittävästi?
Kivut, säryt	Onko sinulla fyysisiä kipuja ja särkyjä? Hallitsevatko kivut elämäsi, vai selviätkö arjessa niiden kanssa?
Terveys	Koetko olevasi perusterve vaivoistasi huolimatta?
Fyysinen kunto	Jaksatko tehdä omaishoidon tuomat tehtävät, kuten avustaa ja hoivata? Entä suorittaa arjen askareita, siivota kodin, kantaa kauppakassit ja tehdä lumityöt?
Taloudellinen tilanne	Heikentääkö talouttasi omaishoitoon liittyvä töistä pois jääminen, sairauskulut tai tuki-, hoito- tai kotipalveluiden ostaminen?
Tiedot ja taidot	Onko sinulla riittävästi tietoa ja taitoa selvittää omaishoidosta? Tiedätkö mistä tukia ja palveluita haetaan ja miten lomakkeet täytetään? Tiedätkö riittävästi hoidettavan lääkkeiden antamisesta ja hoivasta (esim. peseminen, pukeminen, ravitseminen, avustaminen ja apuvälineet). Selviydytkö uusista opeteltavista asioista?