



Omaishoitajan hyvinvointisuunnitelma

Haastattelulomake hyvinvointitapaamiselle

Arjen perusta

Miten pidän itsestäsi huolta?

Millaisia rentoutumisen keinoja
sinulla on?

Merkityksellisyyden kokemus

Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä?

Miten sinulle tärkeät asiat näkyvät
arjen valinnoissasi ja ajankäytössäsi?

Miten voisit antaa näille enemmän aikaa ja huomiota?



Voimavarat

Mitkä asiat sujuvat mielestäsi hyvin?
Ja mihin olet tyytyväinen?

Millaisista asioista saat iloa ja voimaa?
Minkälaisesta tekemisestä nautit?
Miten varmistat, että löydät aikaa itsellesi tärkeille asioille?

Ihmissuhteet

Ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä?

Miten pidät heihin yhteyttä?
Mitä teette yhdessä?

Suhde apua tarvitsevaan läheiseen

Miten teillä menee?
Mikä sujuu hyvin?

Mietityttääkö jokin?



Minkälaisia yhteisiä kiinnostuksen kohteita teillä on nyt? Entä aiemmin? Mitä teette mielellänne yhdessä?	Onko teillä läheisyyttä / muutoksia seksuaalisuudessa?
Tunteet	
Miltä sinusta tuntuu olla läheisesi auttaja ja tukija?	Millaisia ajatuksia ja tunteita läheisen sairastuminen sinussa herättää?
Minkälaisia tunteita sinun on vaikea kohdata ja hyväksyä? Mikä rauhoittaa sinua tällaisen tunteen kohdalla?	Mihin olet tyytyväinen? Mistä voit olla kiitollinen?



Elämän muutokseen sopeutuminen

Miten olet aiemmin selviytynyt vaikeista tilanteista?
Millaiset asiat silloin ovat kannatelleet? Mitä taitoja ja
vahvuuksia käytit?

Miten voit hyödyntää aiemmista kokemuksista
oppimaasi nyt?

Avun vastaanottaminen

Millainen tuki tai apu sinua
auttaisi tässä tilanteessa parhaiten?

Käytätkö vapaapäiviä ja miten ne tukevat
jaksamistasi?
Jos et, mikä auttaisi sinua pitämään vapaapäiviä?

