



HYVINVOINNIN ABC-HARJOITUSKIRJA IKÄÄNTYVÄLLE OMAISELLE

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

Hämeenkatu 25 A 3. krs

33200 Tampere

Omaisneuvonta

puh. 040 7224 292

omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi

finfamipirkanmaa.fi

Hyvinvoinnin ABC- harjoituskirja ikääntyvälle omaiselle on laadittu yhteistyössä omaistilanteessa olevien ikääntyvien henkilöiden kanssa.

Sisällys

Ikääntyvälle omaiselle	4
Mielialapäiväkirja	6
Hyvältä tuntuvien tekemisten lista	8
Myönteisen ilmapiirin luominen	10
Tunne- ja kokemussanoja	12
Mitä tunteeni kertovat minulle ja miten selviän niiden kanssa?	14
Kuinka tuen läheistäni uupumatta itse?	16
Ongelmanratkaisun vaiheet	18
Omaisien voimavarat jaksamisen tukena	20
Kriisisuunnitelma.....	23
Hyvinvointisuunnitelma	25
Lähdekirjallisuutta	27

Ikääntyvälle omaiselle

Läheisen mielenterveysongelma tai mielenterveys- ja päihdeongelma koettelee myös omaisen jaksamista. Lisäksi oma ikääntyminen voi tuoda lisää kuormitusta jo valmiiksi haastavaan omaistilanteeseen. Ikääntyessä omat voimat eivät ehkä enää riitäkään samoin kuin ennen. Siksi onkin hyvä kysyä myös itseltään, miten jaksan.

Vaikka jokaisen tilanne on yksilöllinen, on kuitenkin havaittu, että omaisten sopeutumisen vaiheisiin sisältyy yhteisiä piirteitä. Usein läheisen sairastuminen on järkytys, johon liittyy avuttomuutta, epä tietoisuutta ja huolta. Tilanne voi tuntua kaaokselta ja tunteet saattavat vaihdella laidasta laitaan. Jokainen reagoi omalla tavallaan muuttuneeseen tilanteeseen. Stressi voi ilmetä myös fyysisinä oireina sekä mielialan laskuna. Omaisen huoli läheisen selviytymisestä ja huolenpito hänen hyvinvoinnistaan voi johtaa oman hyvinvoinnin laiminlyömiseen. Tilanne voi kehittyä huomaamatta, eikä omainen aina itse tunnista omaa kuormittuneisuuttaan. Usein arki vähitellen asettuu uusiin uomiinsa ja omainen voi oivaltaa miten elää omaa elämää sairastuneen rinnalla, mitkä ovat itselle sopivia keinoja huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta. On myös tärkeää löytää uusia näkökulmia omaan tilanteeseen. Sopeutumisessa on pitkälti kysymys oman vastuun, tahdon ja tavoitteiden löytämisestä ja niiden vaalimisesta. Tämä vaatii kuitenkin aktiivista asioiden työstämistä ja tilanteen hyväksymistä sellaisena kuin se tällä hetkellä on.

Tähän harjoituskirjaan on koottu omaisten hyödyllisenä kokemia työkaluja arjen hallintaan ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Lähtökohtana uuden elämän rakentamiselle on tahtomaan oppetelu, oman tien etsintä, omien valintojen tekeminen ja yritys toimia itse. Aina omat voimat tai keinot eivät tunnu

On tärkeää, että omainen kykenee läheisen sairaudesta huolimatta ajattelemaan myös itseään ja tunnistamaan oman jaksamisensa rajat.



*”Aloin elää hänen
sairauttaan, hänen
sairautensa ehdoilla.”*

***Joskus pienetkin
muutokset voivat
tuoda mukanaan
hyvinvoinnin
kannalta merkittäviä
vaikutuksia.***

riittävältä. Tällöin on hyvä hakea tukea ja näkökulmia ammattilaisilta tai vertais-
tuesta. Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry tarjoaa tukea ja ohjausta
yksilöajanvarauksella ja vertaistukiryhmissä.

Voimia arkeesi!

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

Mielialapäiväkirja

Mielialaa seuraamalla huomaat mitkä teot, asiat tai tapahtumat nostavat tai laskevat mielialaasi. Havaintoja kirjaamalla päiväkohtaiset vaihtelut ja paremmat hetket eivät jää kuormittavassa tilanteessa huomaamatta. Näin omaa myönteistä mielialaa voi oppia ylläpitämään omassa arjessa.

Aloituspvm: _____ Lopetuspvm: _____


Merkitse joka päivä (aamulla, päivällä ja illalla) numeroin 1–5 millainen mielialasi on.

5= tosi hyvä mieli, 4= hyvä mieli, 3=keskinkertainen, 2=vähän alakuloinen, 1=tosin alakuloinen

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Aamu							
Päivä							
Ilta							

Mitkä asiat tai tapahtumat laskivat mielialaa? Pyri vähentämään näitä.

Mitkä asiat tai tapahtumat nostivat mielialaa? Pyri lisäämään näitä.

A photograph of a field of daisies. The foreground shows a few daisy stems in sharp focus, while the rest of the field is blurred. In the upper right, there is a bright sun flare that creates a warm, golden glow across the top of the image. The overall mood is peaceful and contemplative.

*“Olen oppinut hyväksymään ja
sietämään hyvien ja huonojen
hetkien vaihtelua.”*

Hyvältä tuntuvien tekemisten lista

Usein omaa mielialaa on helpompi nostaa hyvältä tuntuvien tekemisten kautta. Kirjaa listaan mielihyvää tuottavia tekemisiä ja seuraa niiden toteutumista arjessa. Tekemiset voivat vaihdella ja lista muuttua tilanteen mukaan. On hyvä suunnitella valmiiksi milloin toteutat hyvältä tuntuva tekemisen.

Tekeminen	Suunniteltu ajankohta							Toteutunut
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	
<i>Esimerkki. Menen kävelylle.</i>		<i>klo 10-11</i>						<i>OK</i>
<i>Esimerkki. Soitan ystävälleni.</i>		<i>x</i>						<i>Torstaina. OK.</i>

*”Hyvältä tuntuvien
tekemisten listaaminen
auttoi tiedostamaan kuinka
voin itse vaikuttaa omaan
mielialaani.”*

Myönteisen ilmapiirin luominen

Jokaisessa perheessä kommunikointi on ajoittain vaikeaa tai pingottunutta. Läheisen mielenterveys- tai päihdeongelma voi vaikeuttaa perheenjäsenten välistä kommunikaatiota. Kyky puhua selkeästi, ilmaista tunteita toisille ja kertoa omista tarpeista voi auttaa perheenjäseniä selviytymään jokapäiväisestä stressistä ja ratkomaan tavallisia ongelmia. Ei ole olemassa mitään ihmeparannusta kuormittaviin vuorovaikutustapoihin, mutta jos omien vuorovaikutustaitojen harjoitteluun kiinnittää huomiota ja antaa aikaa, ilmapiiri voi parantua. Myönteisen ilmapiirin luomiseksi voi kokeilla muutamia yksinkertaisia keinoja ja seurata, millaisia vaikutuksia niillä on. On tärkeää huomata pienetkin muutokset, jotka auttavat luomaan myönteisempää ilmapiiriä.

Voit valita alla olevasta listasta 1–2 keinoa, joita kokeilet:

- pysy yhdessä asiassa kerrallaan
- kerro tunteistasi ja mielipiteistäsi minä -alkuisilla lauseilla, älä syyttele
- kerro rauhallisesti ja suoraan, mikä käyttäytyminen ei ole hyväksyttyä
- jos tunteet kuumenevat, keskeytä asioiden selvittely ja yritä uudelleen kun kaikki osapuolet ovat rauhallisia
- esitä pyyntösi selkeästi ja positiivisesti – älä esitä vaatimuksia
- kehu kun läheisesi käyttäytyy hyvin tai toimii huomaavaisesti

Millainen vaikutus ilmapiiriin ja tunnelmaan käyttämälläsi keinolla oli?

*“Oli huojentavaa huomata,
että kun aloin selkeämmin
puhumaan ajatuksistani ja
toiveistani, niin läheiseni
ymmärsi minua paremmin
ja yhdessäolo kotona
helpottui.”*



Tunne- ja kokemussanoja

Omaistilanteeseen liittyy monenlaisia, ristiriitaisiakin tunteita ja olo voi tuntua epämääräisenä pahana olona tai ahdistuksena. Tunne- ja kokemussanat auttavat nimeämään omia tunteita ja kokemuksia.

Etsiä		Huoli		Onnellinen	
	Piilossa		Rohkeus		Suru
		Yhteinen	Riemu	Yksinäisyys	
		Sääli		Avuton	Kantava
Onneton		Ihana		Tuskastunut	
	Kateus		Turvallinen		Lämmin
	Hilpeä	Uupumus		Syällisyys	Raivo
		Inho		Välinpitämätön	
Velvollisuus	Alakulo	Alemmuudentuntoinen		Kunnioittava	
		Katuva		Stressaantunut	Epätoivoinen
	Epävarma	Kiinnostunut		Kiintynyt	
Toiveikas		Hylätty			Hyväksytty
	Loukkaantunut		Luottamus	Tyytymätön	
Hämmästynyt		Häpeä		Nolo	Nöyrä
	Vaivaantunut		Intohimoinen	Ivallinen	

Rasittunut		Rauhallinen		Hellyys		Viha
Helpotus		Epätietoisuus		Hätä		Arkuus
Innostus		Hukassa		Hermostunut		Iloinen
		Haikea				Jähmeä
Pelko		Harmillinen		Ankea		Hyvä olo
		Hengellinen		Kiitollinen		Katkerä
Pettynyt		Joustava		Kyllästynyt		Paniikki
Sisukas		Järkyttynyt		Ahdistunut		Epäoikeudenmukainen
		Leikkisä		Ylpeä		Riittämätön
Kostonhaluinen		Kiihtynyt		Turhautunut		Ystävällinen
		Huvittunut		Mustasukkainen		Levoton
Turvaton				Kärsivä		Paha olo
Varma		Utelias		Kaupaus		Myötäeläminen
		Pätevä		Väsytynyt		Riehakas
Tyytyväinen				Riisuttu		Vastuuntuntoinen
Oikeudenmukainen		Vapaus		Tuska		Helpotus
		Anteeksiantaminen		Mukava		Jännitys
Kauhuissaan		Salainen		Anteeksisaaminen		Rento
		Hämmäntynyt		Haaveileva		Seksuaalinen
						Murheellinen
		Kyyninen		Hyväntuulinen		Ärtynyt
Säikähtänyt				Ilmeissään		Masentunut
						Toivoton

Mitä tunteeni kertovat minulle ja miten selviän niiden kanssa?

Ahdistuneena voi olla vaikeaa tunnistaa mihin asioihin, tilanteisiin tai tunteisiin ahdistus liittyy. Voit opetella tunnistamaan tunteiden taustalla vaikuttavia tekijöitä ja tulla tietoisiksi oloa helpottavista arkisista keinoista. Harjoitusta voit käyttää myöhemminkin vastaavissa tilanteissa.

Mihin asiaan tai tilanteeseen se liittyy?

Olen surullinen, ...

Minua kiukuttaa tai olen vihainen, ...

Minua huolettaa, ...

Pelkään, ...

Inhoan, ...

Minua lohduttaa, ...

Minua turhauttaa, ...

***Mitä minun pitää arjessani lisätä
tai vähentää, jotta oloni tuntuu
paremmalta?***

Oloani helpottaa, ...

Minua rauhoittaa, ...

Luotan, ...

Rakastan, ...

Olen iloinen, ...

Olen onnellinen, ...

Jotta voisin paremmin, minun on hyvä vähentää...

Jotta voisin paremmin, haluan enemmän...

Kuinka tuen läheistäni uupumatta itse?

Mitä vaativampi läheisen tilanne on omaisen kannalta, sitä tärkeämpää omaisen on tunnistaa oman jaksamisensa rajat. Kriisitilanteissa on luonnollista unohtaa omat tarpeet ja keskittyä läheisen auttamisen. Tilanteen pitkittyessä voi kuitenkin käydä niin, että omainen huolehtii läheisestä jatkuvasti ympäri vuorokauden. Taustalla on usein pelko siitä, että läheisen tilanne pahenee, mikäli omainen ei ole paikalla tai saatavana. Omaisen jaksaminen on myös läheisen etu.

Rajojen asettaminen ei ole aina helppoa ja siihen voi liittyä ristiriitaisia tunteita. Huolenpitotehtävän rajaamista voi vaikeuttaa omaisen omat syyllisydentunteet tai pelko siitä, että läheisen tilanne pahenee, mikäli omainen ei ole paikalla tai saatavilla. Saatava olla vaikea arvioida, mistä asioista läheinen kykenee itse suoriutumaan ja missä hän tarvitsee toisten apua. Läheinen voi käyttäytymisellään tehdä rajojen asettamisen vaikeaksi esimerkiksi syyllistämällä omaista tilanteestaan tai uhkaamalla vahingoittaa itseään.

Hyvinvoiva omainen jaksaa paremmin kuormittavia tilanteita ja pystyy myös paremmin tukemaan läheistä.

Omien jaksamisen rajojen pohtiminen ja niiden asettaminen on kuitenkin tärkeää. Sitä kannattaa harjoitella ja kokeilla pienin, itselle sopivalta tuntuvin askelin. Rajojen asettaminen selkiyttää myös omaisen, läheisen sekä mahdollisen hoitotahon rooleja ja vastuita. On hyvä miettiä, mitä konkreettisia asioita voi läheisensä hyväksi tehdä uupumatta itse. Voisiko huolenpito olla auttamista käytännön askareissa ja missä määrin? Tai läheisen kuuntelemista ja rohkaisemista? Asioiden hoitamista yhdessä? Rajojen asettamisen vaihtoehtoja voi pohtia esimerkiksi ongelmanratkaisutyökalun avulla.

Tärkeää on löytää itselle sopivat tavat tukea ja auttaa läheistä siten, että pystyy samalla huolehtimaan omastakin hyvinvoinnista.

- **Hanki tietoa läheisen sairaudesta ja tukimahdollisuuksista.**
- **Hae apua arkeen.**
- **Pidä huolta terveydestäsi.**
- **Muista rajata vastuusi ja luo riittävät rajat, joilla suojelet omaa jaksamistasi.**
- **Järjestä itsellesi omaa aikaa, tee itsellesi mukavia asioita ja ota aikaa rentoutumiseen.**
- **Päästä irti turhasta syyllisyydestä ja opettele myönteistä ajattelutapaa.**
- **Ylläpidä yhteyksiä muihinkin ihmisiin, kuin sairastuneeseen läheiseesi.**
- **Puhu ystävän kanssa.**
- **Pyri säilyttämään sellaiset harrastukset ja asiat, jotka lisäävät jaksamista ja ovat sinulle tärkeitä.**
- **Älä jää yksin. Hae itsellesi tukea omaistilanteeseen liittyvien kokemusten ja tunteiden käsittelyyn esimerkiksi omaisyhdistyksen kautta. Samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten vertaistuki voi tarjota uusia näkökulmia ja auttaa jaksamaan.**
- **Hae tarvittaessa itsellesi apua keskustelemalla ammattilaisen kanssa esimerkiksi omaisyhdistyksessä tai sosiaali- ja terveystalveissa.**

Ongelmanratkaisun vaiheet

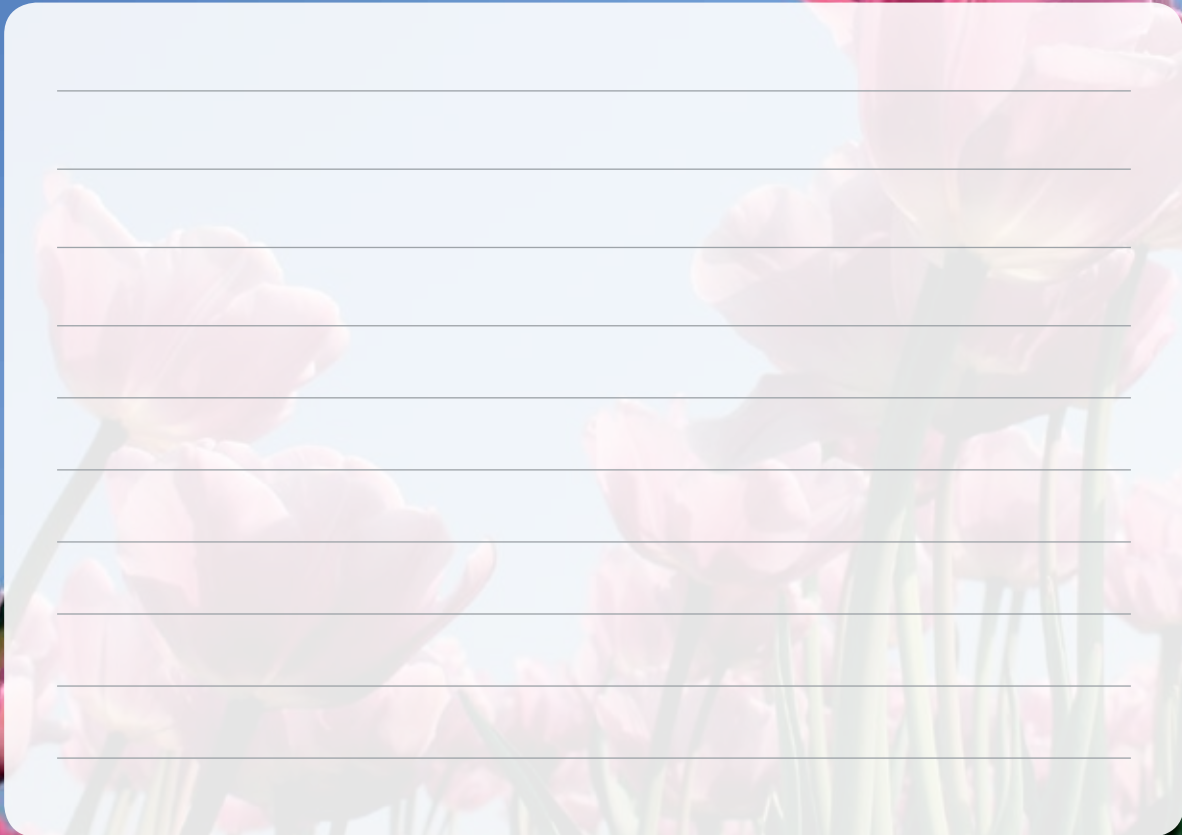
Ongelmien muuttaminen tavoitteiksi ja ratkaisuvaihtoehdoiksi auttaa hahmottamaan, mitä itse voi tehdä tilanteen korjaamiseksi.

1. Mihin ongelmaan haluat ratkaisun? _____
2. Listaa alle kaikki mahdolliset ratkaisuvaihtoehdot.
3. Kirjaa sitten ylös kunkin ratkaisuvaihtoehdon oletettavat edut ja haitat.

Ratkaisu- vaihtoehto	Edut (+)	Haitat (-)

4. Valitse mielestäsi paras vaihtoehto ja tee suunnitelma, miten toteutat ratkaisun:
 - Tarvitsetko ratkaisun toteuttamiseen apua? Keneltä ja mitä apua?
 - Milloin toteutat ratkaisun (aikataulu)?
 - Mitä ratkaisun toteuttamiseen tarvitaan? (esim. rahaa, taitoja, tietoja)
 - Mikä voisi häiritä ratkaisuvaihtoehdon toteuttamista? Miten nämä voisi välttää?
5. Jos ratkaisuvaihtoehto ei ollut toimiva, valitse listastasi seuraavaksi paras vaihtoehto, tee suunnitelma ja kokeile sitä.

”Vaihtoehtojen runsaus yllätti ja plussien ja miinusten listaaminen auttoi hahmottamaan miten haluan lähteä tilannetta ratkaisemaan.”



A white rounded rectangular box with horizontal lines for writing, overlaid on a background of pink tulips. The box is empty and ready for text.

Omaisien voimavarat jaksamisen tukena

Voimavaroilla tarkoitetaan hyvinvointia edistäviä asioita, joista saat voimaa, iloa ja virkistystä tai tekemisiä joiden parissa rentoudut. Omien voimavarojen tunnistaminen ja niiden käyttöönotto on tärkeää, sillä niiden avulla kuormittavaa tilannetta kestää paremmin. Mitä enemmän omaisella on seuraavia tai lisäksi muita voimavaratekijöitä, sitä pienempi riski hänellä on masentua ja sitä tyytyväisempi hän on elämäänsä kuormittavasta tilanteestaan huolimatta.

Millaisia voimavarojen lähteitä sinulla on?

Harrastukset ja mieleiset tekemiset

Ihmiset, joiden seurassa on hyvä olla ja virkistyä

Elämäkokemuksen opettamat keinot selvitä vaikeista tilanteista

Omia luonteenpiirteitä tai taitoja, joiden avulla jaksat

Hyvinvointia tukevat elintavat

Kotiin ja ympäristöön liittyviä asioita, jotka tukevat jaksamistasi

Muita voimaa antavia asioita

Mikäli kuormitusta ja stressiä aiheuttava asia on ratkaistavissa, kannattaa se ratkaista. Sopivaa ratkaisua voi pohtia esimerkiksi ongelmanratkaisutyökalun avulla. Mikäli ongelmaan ei pysty itse vaikuttamaan, kannattaa keskittyä omiin voimavaroihin, keinoihin ja asioihin, joiden avulla kestää stressaavaa tilannetta paremmin.

Pohdittavaksi:

Missä sinun jaksamisesi rajat menevät?

Mistä merkeistä huomaat, että olet liian kuormittunut?

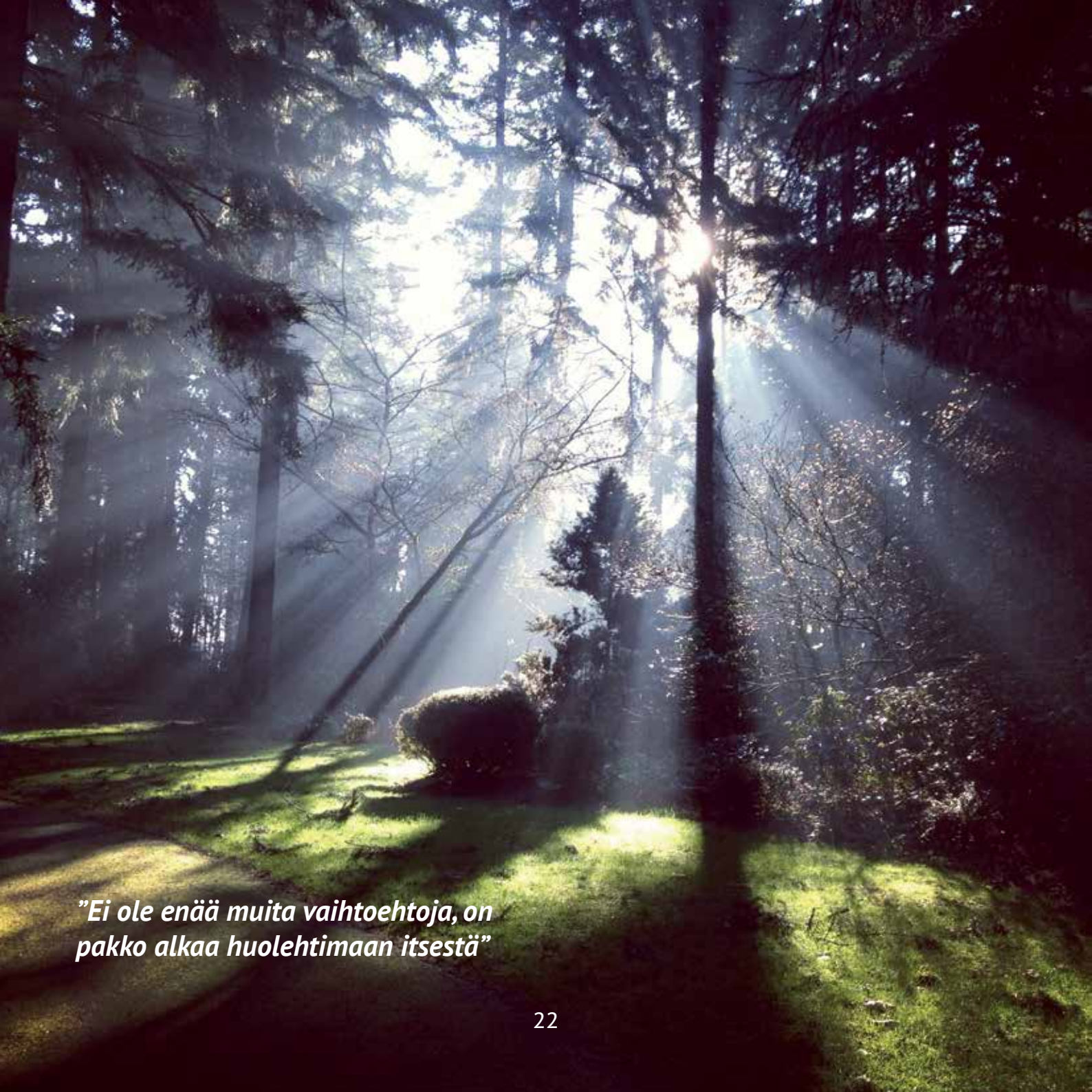
**Jos huomaat olevasi kuormittunut tai uupunut,
mitä voit itse tehdä hyvinvointisi edistämiseksi?**

Miten saisit lisää mahdollisuuksia edistää hyvinvointiasi?

Voitko jättää jonkin tekemistä vähemmälle?

Mitä voimaa ja iloa antavia asioita voit arjessa lisätä?

Keneltä saat tukea?

A dramatic forest scene with sunlight streaming through tall trees onto a grassy clearing. The sun is positioned high in the sky, creating a bright lens flare and casting long, dark shadows of the trees onto the ground. The light rays are visible as they cut through the air, illuminating the green grass and the dark trunks of the trees. The overall atmosphere is serene and somewhat somber due to the deep shadows.

"Ei ole enää muita vaihtoehtoja, on pakko alkaa huolehtimaan itsestä"

Kriisisuunnitelma

Kriisitilanne voi tulla yllättäen ja aiheuttaa hätäannystä ja turvattomuutta. Kriisitilanteita voivat olla esimerkiksi väkivaltatilanteet, lääkityksen laiminlyönti tai sairauden uudelleen puhkeaminen. Ennakkoon mietitty ja kirjattu kriisisuunnitelma auttaa toimimaan tilanteessa johdonmukaisesti. Kaikilla osallistujilla tulee olla selkeä käsitys, millainen suunnitelma kaikkiaan on.

Pvm. _____

Minkä tilanteen varalle suunnitelma on tehty? _____

Mitä tilanteessa tulee tehdä?	Kuka tekee?	Milloin tekee?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Mitä suunnitelman toteuttamiseksi tarvitaan? Miten niiden saatavuuteen varaudutaan?

- rahaa, minkä verran?
- tietoa, mihin liittyen?
- apujoukkoja, ketä?
- puhelinnumeroita, mitä?

Mitä esteitä kriisisuunnitelman toteuttamisessa voi ilmetä?

Miten ne voi välttää tai voittaa?

*”Välillä minun pitää olla
valmistelemassa, välillä
tuuppimassa takana mutta
enimmäkseen minun paikkani on
rinnalla ja kulkea omaa polkuani”*



Hyvinvointisuunnitelma

Aloituspvm. _____ Päätymispvm. _____

Mistä huomaat voivasi hyvin?

Mitkä asiat vahvistavat hyvinvointiasi?

Mitä voit tehdä itse hyvinvointiasi vahvistamiseksi?

Kirjaa ainakin kaksi asiaa, jotka tuottavat sinulle hyvää oloa, ja joiden lisäämistä arkeen voit harjoitella.	Montako kertaa viikossa?

Mitä tukea (tieto, taito, henkinen tuki) toivot muilta ja mistä saat tätä tukea?

Milloin ja keneen voit ottaa yhteyttä seuraavan kerran kun haluat keskustella tilanteestasi tai hyvinvointisuunnitelmasi toteutumisesta?

Minä annan itselleni luvan.

**Minulla on lupa tuntea itseni
myös heikoksi ja väsyneeksi.**

**Minulla on lupa pyytää
ja saada apua.**

Minulla on lupa muuttua.

Minulla on lupa sanoa ei.

Minulla on lupa jämeköityä.

Minulla on lupa olla oma itseni.

Minulla on lupa tuntea.

Minulla on lupa kokea iloa.

Minulla on lupa nauttia arjen pienistä asioista.

Muistiinpanot:

Lähdekirjallisuutta

Aminoff, K., Mäkipää, M., Nyberg, K. & Stengård, E. 2004. Tilaa ilolle. Hyvinvointiopas mielenterveyskuntoutujan omaiselle. Omaisetsielenterveystyön tukena keskusliitto ry. Helsinki.

Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. (toim.) 2001. Kognitiivinen psykoterapia. Duodecim. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Luodemäki, S., Ray, K. & Hirstiö-Snellman, P. 2009. Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja. Omaisetsielenterveystyön tukena Keskusliitto ry. Helsinki.

Nyman, M. & Stengård, E. 2001. Mielenterveyspotilaan omaisen hyvinvointitutkimus. Omaisetsielenterveystyön tukena keskusliitto ry. Helsinki.

Stengård, E. & Pajala, H. 2001. Ken Aleksander. 14 periaatetta omaisille. Omaisetsielenterveystyön tukena Tampere ry. Tampere.

Oman alueen mielenterveysomaisyhdistys:



Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

Hämeenkatu 25 A 3. kerros
33200 Tampere

Omaisneuvonta

puh. 040 722 4292

omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi

www.finfamipirkanmaa.fi