



JO HUOLI RIITTÄÄ...

**Tunnista mielenterveys- ja päihdeomainen.
Ota huoli puheeksi, pue omaisasia sanoiksi!**

Miten sinä jaksat arjessa?

Millaisia huolia tai mieltä painavia asioita sinulla on?

**Huolestuttaako tai kuormittaako sinua läheisen
mielenterveys tai päihteidenkäyttö?**



Omaisneuvonta puh. 040 722 4292
finfamipirkanmaa.fi



HUOLENPIDON KUORMITTAVUUS

- huolenpidon sitovuus
 - huolenpidon kielteiset merkitykset
 - ikääntymisen liittyvät kuormittavat asiat
 - omaistilanteeseen liittyvä yksinäisyyden kokemus
 - mielialaa heikentävä vaikutus
 - ihmissuhteiden ristiriidat
 - taloudelliset vaikeudet
 - fyysinen rasitus
 - lähisuhdeväkivalta
 - päihteiden käyttö
 - muilla tavoin
-

VOIMAVARAT

- käytettävissä olevat voimavarat
 - hyvinvointia edistävät selviytymiskeinot
 - huolenpidon myönteiset merkitykset
 - ikääntymiseen liittyvät voimavarat
 - tukea antavat ihmissuhteet
 - mielekäs ja hyvää oloa tuottava tekeminen
 - hyvinvointia tukevat elintavat
-

JATKO-OHJAUS

- omaa jaksamista tukevat keinot (harjoituskirja)
- muilta saatava tuki (tukipolku)
- omaisneuvonta Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry
- omaisen jaksamisen seuranta

