

Oman etenemispolun rakentaminen

KEINOJA KOHTAAMISTILANTEISIIN

Kokemustiedon mukaan sisäilmasta oireilevat kohtaavat ennakkoluuloja, tietämättömyyttä ja erilaisia negatiivisia oireiluunsa liittyviä asenteita kohtaamistilanteissa ammattilaisten kanssa. Oireilevalle kohtaaminen ammattilaisen kanssa on usein osa laajaa ja monella tavalla epäselvää kokonaisuutta. Myös osa ammattilaisista kertoo kohtaavansa tilanteissa usein uudenlaisia haasteita.

Etenemispolulla tarkoitetaan ihmisen omia elämänvaiheita, johon vaikuttavat erilaiset tapahtumat ja kohtaamiset. Etenemispolku -ajatuksessa etenevä itse on aktiivisessa roolissa määritellään omaa etenemistään. Etenemispolulla oireileva jäsentää oireilun vaikutuksia sekä itselleen että kohtaamilleen ammattilaisille. Kohtaamistilanteissa rakennetaan yhteistä ymmärrystä etenemispolusta ja keinoista, joilla siinä voi edetä.



Tämä sisäilmasta oireilevalle suunnattu työkalu on vastinpari aikaisemmin julkaistulle ammattilaisten Kohtaamisen työkalulle. Niihin on koottuna esimerkkitalanteet asiakkaan ja ammattilaisen kohtaamisesta sekä askeleet (1–4) mahdollisimman rakentavaan kohtaamiseen. Laatikoissa on kutakin askelta taustoittavia tekijöitä. Puhekuplat on koostettu helpottamaan itselle sopivan sanoituksen miettimistä. Keskeisenä tavoitteena jokaisessa kohtaamisessa tulisi olla kokemus kuulluksi ja kunnioitetuksi tulemisesta.

Kohtaamisen työkalu on rakentunut tarvelähtöisesti sisäilmasta oireilevien kuntoutumisryhmän tuotoksena.

1. Valmistaudun

- Pohdin, mitä tarpeita, toiveita ja tunteita minulla on tapaamiseen liittyen
- Kirjaan ennakkoon ylös asiat, jotka haluan tuoda esiin ja valmistaudun kertomaan oireilustani (itselleni merkityksellisimmät seikat).
- Täytän esim. Hengityслиiton Valmistaudu vastaanottokäynnille-kortin.
(www.hengityслиitto.fi/hengitys-sairaudet/valmistaudu-vastaanottokaynnille/)

2. Kerron tilanteestani

- Kerron, mitä toiveita ja tunteita minulla on tapaamiseen liittyen
- Otan rohkeasti esille terveyteeni ja tilanteeseeni vaikuttavat asiat

**Kohtaan ammattilaisen
oman arkeni kautta
ja rakennan omaa
etenemispolkuani**

Mua
jännittää...

Olen kokenut aiemmin
tällaiset tilanteet
turvattomina...

Voisivatko oireeni /
osa oireistani johtua
sisäilmasta? Siihen
liittyen olen miettinyt
seuraavaa...

Oireeni
ovat tällaiset...
ja tilanteeseeni
vaikuttaa...

Aikaisemmin
minua ei ole
uskottu...

Haluaisin vielä
palata edelliseen /
lisätä tähän asiaan...

Millaisia
ratkaisuja
ehdottaisit?

Olen itse
miettinyt tällaisia
vaihtoehtoja...

Tämä
onnistuu,
kun...

Koen, että
tilanteessani se
ei ole hyvä idea,
koska...

3. Tarkennan tarpeitani

- Kerron tarpeeni juuri tähän kohtaamiseen liittyen
- Tuon esille omia ratkaisuehdotuksiani
- Olen avoin erilaisille näkemyksille ja kysyn tarvittaessa lisäkysymyksiä

Tuosta
ideasta voin
toteuttaa
tuon osan.

4. Suhteutan omaan arkeeni

- Pohdimme yhdessä keinoja soveltaa ratkaisuja arkeeni ja sovimme tehtyjen ratkaisujen seurannasta
- Tunnistan ja tuon esiin asiat, jotka voivat estää tai edistää ratkaisujen toteutumista