

Tervetuloa mukaan uuteen Lähiklubi –toimintaan. Tarkoituksena on tuoda arkeesi mielekästä tekemistä, kohtaamisia ja uusia ihmisiä sekä ylläpitää hyvinvointiasi eri tavoin, kyse ei ole pelkästään liikunnallisesta toiminnasta. Toiminta ohjaa sinua itsenäiseen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja motivoi jatkamaan sitä myös arjessa.

Ohjauksen suorittavat lähihoitajaopiskelijat. Samalla he suorittavat näytön: Toiminnalliset menetelmät hyvinvoinnin edistämiseksi, 15 osp. Tällöin näytön vaatimukset myös ohjaavat Lähiklubin sisältöä.

Lähiklubi on kokeilu, joka kestää toukokuulle. Sen jälkeen on tarkasteltava mahdollinen jatko. Koska toimintaa arvioidaan myös vaikuttavuuden mukaan, teemme alussa ja loppuvaiheessa asiakaskyselyn.

Nimi:

päiväys:

Mitä odotat toiminnalta _____

- Miten arkielämäsi sujuu? arkielämäni sujuu hyvin
 arkielämässäni on joitakin ongelmia, mutta selviän niistä melko hyvin
 arkielämässäni on paljon ongelmia ja arki voisi sujua paremminkin

- Miten vapaa-aikasi sujuu? minulla on tarpeeksi tekemistä vapaa-ajallani
 en tee vapaa-ajallani mitään erityistä, mutta se ei ole minulle ongelma
 minulla ei ole mielekästä tekemistä

- Kuuluitko johonkin yhteisöön tai ryhmään ennen Lähiklubia?
 koen olevani osa yhteisöä, jossa minulla on merkitystä
 koen, etten kuulu mihinkään sellaiseen yhteisöön, joka on merkittävää
 koen olevani kaiken ulkopuolella

- Oletko yksinäinen? en ole
 olen joskus
 koen olevani usein yksinäinen
 tunnen itseni hylätyksi

- Millaiseksi koet fyysisen terveytesi?
 hyvä
 kohtalainen
 huono

Mitkä tekijät heikentävät terveyttäsi?

- perussairaudet
- kipu
- heikko fyysinen kunto
- tupakointi
- alkoholi
- muu, mikä?

Nautitko elämästäsi?

- kyllä, paljon
- elämäni on ihan ok
- ei, en juurikaan

Mitkä ovat suurimmat haasteesi hyvinvointisi ja toimintakykysi kannalta? (Esimerkiksi: ravitsemus, uni, sosiaaliset suhteet, fyysinen kunto, mielekäs tekeminen, yksinäisyys, taloudelliset tekijät...)_____

Kiitos vastauksestasi! Tiedot käsitellään luottamuksellisesti!

