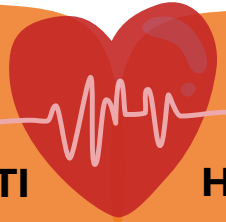


HYVINVOINTI PUHEEKSI

KEHON
HYVINVOINTI



MIELEN
HYVINVOINTI

An illustration showing a person sitting and reading a book, a bowl of fresh fruit, and three people in athletic wear exercising together.

Lepo
Ravitseminen
Liikkuminen

Mitä sinulle kuuluu tänään?
Onko elämässäsi tapahtunut muutoksia?
Mikä voisi olla paremmin?
Mikä on sinulle tärkeää?

An illustration featuring a calendar, a shower head with water spraying, and a person in a blue uniform doing laundry in a washing machine.

Arjen toimet

An illustration of a forest with several green trees on a grassy hill.

Luonto

An illustration showing an elderly man sitting and talking to a young child, and a woman sitting at a table talking to another child.

Sosiaaliset
suhteet ja
yhteisöllisyys

An illustration of a blue credit card and a checklist with a pen resting on it.

Toimeentulo, työ
ja oppiminen

An illustration of paintbrushes in a jar, a colorful theatrical mask, and musical notes.

Luovuus, taide
ja kulttuuri

NÄIDEN KYSYMYSTEN AVULLA VOIT POHTIA TARKEMMIN HYVINVOINNIN JA ARJEN OSA-ALUEITA.



Lepo, ravitsemus, liikkuminen

- Miten rentoudut?
- Miten nuket?
- Millaiset ovat ruokailutottumuksesi?
- Millaista arki- ja hyötyliikkumista sinulla on?
- Millainen liikkuminen on sinulle mieluista?



Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys

- Millaiset suhteet sinulla on läheisiisi? Voitko jakaa heidän kanssaan asioita?
- Koetko yksinäisyyttä tai ulkopuolisuuden tunnetta?
- Kiinnostaisiko sinua yhdistystoiminta?



Arjen toimet

- Miten arjen rytmittäminen sujuu?
- Miten asiointi sujuu?
- Miten kodista ja päivittäisistä toimista huolehtiminen sujuu?
- Oletko pohtinut netin käyttöäsi? Vaikuttaako se arkeesi?



Luonto

- Mitä luonto merkitsee sinulle?
- Kuinka usein vietät aikaa luonnossa eri vuoden aikoina?
- Millaisista luontokohteista pidät?



Toimeentulo, työ ja oppiminen

- Miten toimeentulon ja muiden asioiden hoitaminen sujuu?
- Onko sinulla rahahuolia?
- Mitkä asiat tuovat sinulle turvallisuuden tunnetta?
- Miten työ ja oppiminen yhdistyy muuhun arkeen?



Luovuus, taide ja kulttuuri

- Millainen merkitys luovuudella, taiteella ja kulttuurilla on sinulle?
- Osallistutko kulttuuritoimintaan? Jos et, niin kiinnostaisiko sinua?

MOTIVOIVA KESKUSTELU

KYSY JA KUUNTELE

- Mitä sinulle kuuluu tänään?
- Mikä on hyvin ja mikä haastaa?
- Mitä toivoisit oman hyvinvointisi edistämiseksi?
- Mikä toisi iloa arkeesi?
- Mikä on sinulle tärkeää?
- Mitkä asiat tukevat hyvää arkea?
- Mikä olisi unelmatilanteesi hyvinvoinnin osalta tulevaisuudessa?

REFLEKTOI

- *Kuvaile erot nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä refleктоimalla.*
→ *Auta asiakas puhumaan muutoksen puolesta.*
- Sinullehan on tärkeää, että...
- Totea vähäisetkin muutostoiveet.
- Tuo esiin, mitä hyvää jo on, esimerkiksi asiakkaan löytämiä hyviä keinoja. Sanoita asiakkaan vahvuudet & voimavarat.
- Mitä tarvitset päästääkseen alkuun muutoksessa?
- Mikä olisi konkreettinen ensiaskel?

TARKENNA

Sovitut askeleet, keinot, tavoitteet eteenpäin?

Huomioi asiakassegmentointi. Kirjataan asiakkaan suunnitelmaan.

HYVINVOINTI PUHEEKSI

AMMATTILAISKORTTI

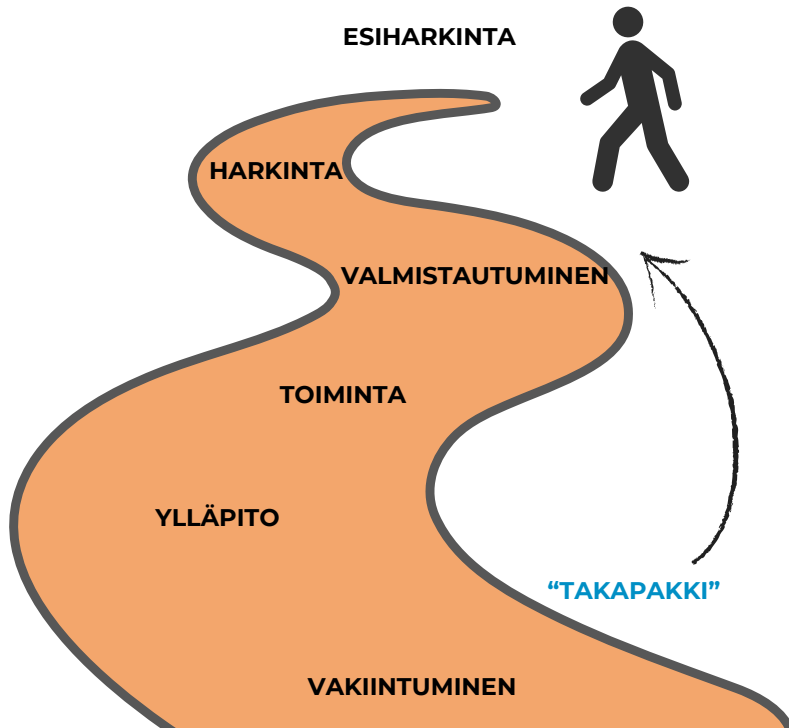
YDINASIAT:

- **Kysy ja kuuntele.**
- **Auta asiakasta oivaltamaan.**
- **Anna aikaa asiakkaan päätöksille.**
- **Huomaa hyvä! Vahvista asiakkaan itse esille tuomiaan myönteisiä havaintoja.**
- **Tue pieniin konkreettisiin muutoksiin.**

Etsi hyvinvointia tukevaa toimintaa:
tarmoa.fi



MUUTOSVAIHEMALLI



ESIHARKINTA

Asiakkaalla ei muutosaikeita, kokee muutoksen negatiivisena. Vähättelee muutostarvetta ja puolustaa omaa toimintamallia. Läheinen ja/ tai ammattilainen voi tunnistaa ongelman.

HARKINTA

Asiakas tiedostaa ongelman, ristiriitaiset tuntemukset. Hyötyjen ja haittojen pohdinta, pitäisi-puhe. Motivoituminen mahdollista, joka tärkeä ammattilaisen tunnistaa. Motivoivan haastattelun keinot. Voi ryhtyä toimimaan seuraavan kuuden kuukauden kuluessa.

VALMISTAUTUMINEN

Asiakas valmistautuu muutokseen. Tunnistaa muutoksen hyödyt suuremmiksi kuin haitat. On kiinnostunut neuvoista ja keinoista. Hyötyy vertaistuesta. Tekee pieniä muutoksia, puhuu enemmän ryhtymis- ja aikomispuhetta. Ryhtyy toimimaan seuraavien 30 päivän kuluessa.

TOIMINTA

Asiakas toteuttaa muutosta arjessa. Voi kokea työläyttä. Sitoutuu uusiin toimintatapoihin, mutta tarvitsee tukea muutoksen vakiinnuttamiseksi. Tulevaisuuden suunnitelmat. On kokeillut uusia toimintatapoja viimeisten kuuden kuukauden aikana.

YLLÄPITO

Asiakkaalla uudet toimintatavat on käytössä ja sopivat keinot löytyneet omaan arkeen. Kokee uuden toimintatavan positiivisena ja luottaa omiin kykyihinsä, mutta tarvitsee tukea muutoksen ylläpitämiseen. On jatkanut toimintaa yli kuusi kuukautta.

"Takapakit" mahdollisia; vanhaan toimintaan palaaminen. Pettymyksen tunteet. Muutokseen uudelleen motivoituminen ja sen käynnistäminen tärkeää. Mahdollisuus oppia ennakoimaan ja tunnistamaan riskitekijöitä sekä ratkaisukeinoja.

VAKIINTUMINEN

Asiakas on muuttanut toimintaansa, ei pelkoa vanhaan paluusta. Luottaa omiin kykyihin ja osaamiseensa. Uudistunut ajattelu ja toimintatapa osana elämää. Ei tarvitse enää ammattihenkilön tukea muutoksen ylläpitämiseen.

ASIAKASSEGMENTOINTI

PALJON TUKEA TARVITSEVA (monimuotoinen ja/tai pitkäaikainen palvelujen tarve)

Asiakas tarvitsee paljon tukea aloittaakseen sovitut askeleet hyvinvoinnin tueksi.

→ Uusi käynti, ohjaus toisaalle, tukihenkilötoiminnan huomiointi, tms.

VÄHÄN TUKEA TARVITSEVA (selkeä ja yksinkertainen palvelujen tarve)

Asiakas tarvitsee yhdessä ammattilaisen kanssa lisäperehtymistä, tms. aloittaakseen sovitut askeleet hyvinvoinnin tueksi.

OMATOIMINEN (neuvonnan ja ohjauksen tarve)

Asiakas pystyy omatoimisesti aloittamaan sovitut askeleet hyvinvoinnin tueksi. Linkki esimerkiksi Tarmoa-verkkopalveluun.

YMPÄRISTÖ MUUTOKSEN TUKENA:

- Fyysiset olosuhteet
- Sosiaaliset verkostot
- Sosiaalinen tuki
- Asenteet
- Taloudelliset resurssit
- Turvallisuus