

Tilaisuus: **Kokemus kuulluksi –tilaisuus**

Puheenjohtaja:

Sihteeri:

Kokemusasiantuntijat:

1. Puheenjohtaja avaa tilaisuuden (tervetulotoivotus, paneelin aihe ja osallistujatahot). Lisäksi hän kertoo paneelikeskustelun kulun, ohjeet sekä teemat, joista paneelissa keskustellaan. Paneelin teemat ovat:

### **SAIRASTUMINEN**

### **HOITON OHJAUTUMINEN**

### **HOIDON SISÄLTÖ**

### **TÄMÄNHETKINEN TILANNE**

2. Puheenjohtaja antaa lyhyen (2-4min) esittäytymis-puheenvuoron kokemusasiantuntijoille

- Kuka on (etunimi riittää)
- Mistä näkökulmasta tilaisuudessa puhuu (sairastunut/omainen)
- Mitä muuta haluaa sanoa (kauanko sairastanut/ollut sairastuneen omaisena, diagnoosi(t), kauanko on toiminut kokemusasiantuntijana...)

3. Paneelikeskustelu alkaa ja etenee ennalta sovittujen teemojen (kts. yllä) mukaisesti. Puheenjohtaja esittää ensimmäisen kysymyksen (=Millaisia muistikuvia teillä on sairastumisen alkuvaihteista?) ja edistää keskustelua teemojen apukysymysten avulla (kts. s. 2). Yleisö pyytää kysymysvuoroaan viittaamalla samoin kuin panelistit puheenvuoroaan.

4. Kun kaikki paneelikeskustelun teemat on käyty läpi, puheenjohtaja antaa yleisölle luvan esittää vielä lisäkysymyksiä ja kommentteja.

5. Tämän jälkeen puheenjohtaja antaa paneelikeskustelijoille loppupuheenvuoron kysymyksellä: "Mitä haluaisitte sanoa ammattilaisille omaisena/kuntoutujana?"

6. Keskustelun päätteeksi puheenjohtaja kiittää sekä panelisteja että yleisöä keskustelusta ja päättää tilaisuuden (missä keskustelua voi jatkaa, seuraava Kokemus kuulluksi – tilaisuus, palautekäytäntö)

7. Virallisen ohjelman jälkeen yleisöllä on hetki mahdollista tavata puhujia vapaamuotoisesti

### Sairastuminen:

- Millaisia muistikuvia Teillä on sairastumisen alkuvaihteista?
- Millaisia tunteita kävitte sairastumisen alkuvaiheessa lävitse? (pelko, häpeä, hämmennys...)
- Muuttiko sairastuminen elämäänne? Miten se näkyi arjessa?
- Otettiinko tilanne puheeksi neuvolassa, koulussa tai muussa julkisessa organisaatiossa?
- Millaista tukea sait eri tahoilta? Millaista tukea olisit kaivannut?

### Hoitoon ohjautuminen:

- Millaisia kokemuksia Teillä on hoitoon ohjautumisesta? (avohoito/sairaalahoito)
- Millaisia tunteita kävitte läpi silloin, kun päädyitte/omaisenne päätyi hoitoon ensimmäisen kerran? Jännittikö? Tunsiko tilanteessa häpeää? Oliko tilanne helpotus? Mitä odotuksia oli?
- Ovatko tunteet muuttuneet hoidon etenemisen myötä?
- Millaisia hyviä kokemuksia olette saaneet hoitoon ohjautumistilanteissa? Mikä olisi voinut mennä toisin?

### Hoidon sisältö:

- Koitteko saaneenne riittävästi tietoa hoitoon liittyen? (hoitosuunnitelma, hoidon tavoitteet, hoidon pituus, omahoito, omaisten osallistuminen hoitoon...)
- Koetteko saaneenne riittävästi tukea hoitotalolta? (Millainen tuki on ollut hyvää? Millaista tukea olisi kaivannut enemmän?)
- Otettiinko lapset huomioon hoitopolussa?
- Millaisia pettymyksiä ja/tai onnistumisen kokemuksia hoidossa olette saaneet?
- Mikä hoidossa on ollut eniten omaa hyvinvointia tai jaksamista tukevaa?
- Kuunneltiinko hoidossa omia/lähteisten toiveita? Pystyittekö vaikuttamaan hoitoon?
- Saitteko tilanteessa vertaistukea? Mikäli ette, olisitteko sellaista kaivanneet?
- Oletteko saaneet tai kaivanneet vertaistukea myöhemmin?
- Millaisia ajatuksia mahdollinen hoidon loppuminen teissä herätti?
- Millaista tukea sai mahdollisen hoidon päättymisen jälkeen? Mikä on ollut hyvää? Olisiko jotakin kaivannut enemmän?

### Tämänhetkinen tilanne:

- Millainen on elämäntilanteenne tällä hetkellä kuntoutujana/omaisena?
- Mistä koet olleen eniten apua omassa kuntoutumisessa / omaisen "sopeutumisessa"?
- Mitä toivot tulevaisuudeltasi?

### Lopuksi:

- Mitä haluaisitte sanoa ammattilaisille omaisena/kuntoutujana?

# NÄIN ONNISTUT PANEELIKESKUSTELUSSA

Puheenjohtaja jakaa puheenvuorot,  
pyydä puheenvuoro viittaamalla!

---

Pidä puheenvuoro lyhyenä, jotta muutkin  
voivat vastata!

---

Kunnioita toisten näkemyksiä, vaikka olisitkin  
asioista eri mieltä!

---

Muista antaa kritiikki rakentavasti,  
ei haukuta!

---

Huumori on sallittua!

---

Lue lisää:

<http://www.tivi.fi/Arkisto/2011-08-07/N%C3%A4in-onnistut-paneelikeskustelussa-3186021.html>