

Näin otat hyvinvoinnin puheeksi

VINKKEJÄ KESKUSTELUN AVAAMISEKSI JA ETEENPÄIN OHJAAMISEKSI

- Tue ja vahvista muutospuhetta: *Millaisia unelmia sinulla on?*
- Tee avoimia kysymyksiä: *Mitä ajattelet alkoholin käytöstäsi?*
- Varmista ja vahvista kuulemaasi: *Tarkoitatko tällä sitä, että...?*
- Vedä kuulemaasi yhteen: *Kerroit juuri seuraavia asioita...*
- Rohkaise palautteella: *Hienoa, että tulit kertomaan tilanteestasi.*
- Muista sanaton viestintä – katse, ystävällinen olemus ja elekieli
- Kuuntele. Älä väittele, syyllistä, pelottele, anele tai tulkitse asiakkaan puolesta



Vinkkejä asiakkaan kohtaamiseen

- Asiakkaan sosiaalisten suhteiden, tukiverkoston ja elämäntilanteen ymmärtäminen auttaa tukemaan asiakasta kokonaisvaltaisemmin.
- Tuki ja kannustus on erityisen tärkeää etenkin silloin, kun asiakas kieltää ongelman tai ei ole valmis muutokseen.
- Älä pyri jatkamaan keskustelua väkisin esteen tullessa, vaan varaa uusi aika keskustelun jatkamiseen.

i Lisätietoja
pirha.fi/hyvinvointiaelintavoilla
Pirhan intra > Käsikirjat

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

Ota hyvinvointi puheeksi

**HYVINVOINTIA TUKEVA ELINTAPA-
NEUVONTA ALKAA PUHEEKSIOTOSTA**

i **Puheeksi ottaminen** on ammattilaisen keskustelualoite. Se voi perustua heränneeseen huoleen, tai olla osa yleistä asiakkaan hyvinvoinnin ja terveyden kartoitusta. Puheeksi ottaminen on jo itsessään tehokas elintapaneuvonnan hoidollinen interventio ja tärkeä riskien tunnistamisen keino.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

 **Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Ravitsemus



Onko syömisessäsi jotain, joka mietityttää sinua?

Tukeeko syömisestäsi hyvinvointiasi vai kaipaatko siihen muutosta?

Onko painossasi tapahtunut muutoksia viime aikoina?

Liikunta



Mitä ajatuksia tai tunteita / tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on tai on ollut?

Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Uni ja palautuminen



Miten olet mielestäsi nukkunut viime aikoina?

Onko sinulla jotain tapoja, joilla valmistaudut yöuneen?

Millaisia keinoja sinulla on palautumiseen?

Kulttuuri



Mitä ajatuksia tai tunteita luovuus, taide tai kulttuuri sinussa herättää?

Millaista luovuutta, taidetta tai kulttuuria sinun elämässäsi on tai on ollut?

Jos haluaisit lisätä luovuutta, taidetta tai kulttuuria elämääsi, mitä se olisi?

NELJÄN TUULEN ILMIOIT

Mielenterveys

Mitä sinulle kuuluu?

Onko sinulla tai läheiselläsi huolia tai kuormitusta, jotka vaikuttaisivat jaksamiseesi?

Millaisia keinoja sinulla on oman mielen hyvinvoinnin tukemiseksi?

Rahapelaaminen

Miten usein pelaat rahapelejä?

Miten rahapelaaminen on vaikuttanut arkeesi, talouteesi, ihmissuhteisiisi?

Oletko pyytänyt, lainannut rahaa tai hakenut sosiaalitukea rahapelaamisen vuoksi?

Lähisuhdeväkivalta

Millaisiksi koet läheiset ihmissuhteesi tällä hetkellä?

Millaiseksi koet tällä hetkellä oman turvallisuutesi?

Mikäli koet turvattomuutta tai pelkoa, kuinka se vaikuttaa elämääsi?

Päihteet

Kuinka paljon käytät päihteitä arjessasi (tarkenna määrää jatkokysymyksellä)?

Mitä ajattelet omasta tai läheisesi päihteiden käytöstä?

Koetko, että tarvitset apua tai tukea päihteistä irti pääsemiseen?

i **Tämän oppaan tarkoitus on** auttaa keskustelemaan elintapateemoista ja neljän tuulen ilmiöistä. Neljän tuulen ilmiöt esiintyvät usein käsi kädessä.

i **Kysymysten avulla autamme asiakasta** pohtimaan ja oivaltamaan omia tarpeitaan elintapamuutoksille.