

KUINKA SINÄ VOIT?

Omainen, Sinulla on kädessäsi lomake, joka käsittelee mielen-terveysomaisen henkistä hyvinvointia. Lomake koostuu kolmesta osiosta: stressitekijöistä, suojaavista tekijöistä ja tunteista.

- Stressitekijät ovat kuormitusta lisääviä tekijöitä.
- Suojaavat tekijät puolestaan ovat kuormituksen vaikutuksilta suojaavia tekijöitä.
- Tunteet liittyvät omaisena olemisen esiin nostamiin tunnekokemuksiin sekä näiden käsittelyyn.

Omaisien hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat jokaisen kohdalla yksilölliset, niiden vaikutus hyvinvointiin on myös yksilöllistä. Kysymysten tarkoituksena on herätellä Sinua pohtimaan tilannet-tasi ja sen vaikutusta omaan hyvinvointiin. Kysymyksiä ei ole pis-teytetty tai arvotettu. Lomakkeen toisella puolella on yleistietoa käsitellyistä aiheista.

Kysymyksiin on annettu "Kyllä"- ja "Ei"-vastausvaihtoehdot. Ihmi-sen kokemukset eivät kuitenkaan aina ole näin yksiselitteisiä. Mikäli vastausvaihtoehdot eivät riitä kuvaamaan tilannettasi tai tuntemuksiasi, voit selventää vastaustasi esimerkiksi vapaan teks-tin avulla. Jos kysymyksiin vastaaminen tuntuu liian vaikealta tai herättää voimakkaita tunnereaktioita, Sinun on mahdollista ottaa yhteyttä FinFamin omaistyöntekijään.



Etelä-Savo

040 586 7359
040 671 1449

Pohjois-Savo

040 060 3407
040 583 0536



toimisto@finfamisavo.fi



WWW finfamisavo.fi



@finfamisavo

KUINKA SINÄ VOIT?

Rastita jokaisen kysymyksen kohdalla vaihtoehto, joka vastaa parhaiten tilannettasi.

KYLLÄ
EI

STRESSITEKIJÄT	Onko sairastunut perheenjäsenesi tai onko suhteenne läheinen?		
	Onko useampi kuin yksi läheisesi sairastunut?		
	Aiheuttaako läheisen tilanne Sinulle ylimääräistä tai jatkuvaa huolta?		
	Rajoittaako sairaus läheisen toimintakykyä, hoidatko asioita läheisesi puolesta?		
	Oletko vastuussa läheisesi arjesta ja pärjäämisestä?		
	Sitooko läheisen auttaminen Sinua niin paljon, että omat asiat jäävät hoitamatta?		
	Tunnetko, että olet joutunut luopumaan liian paljosta läheisesi sairastumisen vuoksi?		
	Kuormittaako läheisen tilanne talouttasi?		
	Koetko olevasi väsynyt tämänhetkiseen tilanteeseen?		
	Onko Sinulla huonommuuden tunnetta?		
	Onko Sinulla vaikeuksia sisäistää uusia asioita tai tehtäviä?		
	Onko Sinulla avuttomuuden tunnetta?		
	Voitko pyytää keneltäkään apua tilanteessasi?		
SUOJAAVAT TEKIJÄT	Onko läheisesi saanut diagnoosin?		
	Tiedätkö, mitä läheisellesi tapahtuu ja kuinka häntä hoidetaan?		
	Tiedätkö, mikä on Sinun roolisi omaisena?		
	Onko läheisen hoitotaho tiedustellut Sinun jaksamistasi?		
	Tunnetko omien voimavarojesi olevan riittävät?		
	Uskallatko tehdä itseäsi koskevia päätöksiä, oman etusi mukaisesti?		
	Onko Sinulla oman elämäsi suhteen päätösvaltaa?		
	Onko Sinulla keinoja muuttaa tilannetta?		
	Onko Sinulla luotettavia läheisiä, joiden kanssa pystyt keskustelemaan tilanteestasi?		
	Koetko, että läheisesi tukevat Sinua?		
	Huolehditko fyysisestä kunnostasi, esim. harrastus, hyötyliikunta?		
	Onko Sinulla mahdollisuuksia toteuttaa itseäsi?		
	Jos olet työelämässä, saatko työstäsi mielihyvää?		
	Kuuluuko arkeesi asioita, jotka tuottavat Sinulle iloa?		
	Nautitko arjen pienistä asioista?		
	Uskotko omiin kykyihisi?		
	Arvostatko itseäsi?		
	Näetkö tulevaisuutesi positiivisena?		
	Koetko olevasi syyllinen läheisesi sairastumiseen?		
TUNTEET	Häpeätkö läheisesi sairautta?		
	Oletko tuntenut vihaa sairastunutta läheistäsi kohtaan?		
	Koetko, että muiden elämä on helpompaa kuin omasi?		
	Tunnetko kateutta heitä kohtaan, jotka eivät ole kokeneet samankaltaista tilannetta?		
	Pelkäätkö tulevaisuutta?		
	Pelkäätkö läheisesi tilanteen huononemista?		
	Oletko surullinen?		
	Oletko surrut muuttunutta elämäntilannetta?		
	Uskallatko näyttää tunteesi itsellesi ja muille?		
	Onko Sinulla keinoja käsitellä tunteitasi?		
	Tunnetko läheistäsi kohtaan rakkautta, läheisyyttä, intohimoa tai kiintymystä?		

STRESSITEKIJÄT JA SUOJAAVAT TEKIJÄT

Mielenterveyteen vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäiset tekijät ovat henki-
löönsä itseensä liittyviä asioita. Ulkoiset taas ympäristöön ja olosuhteisiin liittyviä
tekijöitä. Nämä tekijät voidaan jakaa mielenterveyttä suojaaviin ja sitä heikentäviin
tekijöihin. Suojaavat tekijät kannattelevat ja edistävät mielenterveyttä, kun taas
stressitekijät altistavat mielenterveyshäiriöille.

Mielenterveysomaisilla riskitekijät liittyvät huolenpitotilanteeseen ja voivat aiheut-
taa omaiselle kuormittumista ja stressiä. Stressitekijät voivat muodostua esimer-
kiksi sairastuneen läheisen toimintakyvystä, käyttäytymisestä, sairauden aiheutta-
mista rajoitteista ja tuen tarpeesta sekä omaisen huolenpitoon käyttämästä ajasta.

Omaisen kuormituksen tunnistaminen ja siihen ajoissa puuttuminen on ensi-
arvoisen tärkeää. Kuormituksen oireita ovat unihäiriöt, keskittymiskyvyttömyys,
ärtyneisyys, hermostuneisuus, ahdistuneisuus, päihteiden väärinkäyttö ja
ruokailutottumuksien muutokset. Kuormituksen hallintakeinoja ovat ihmissuh-
teet, terveelliset elämän tavat, haaveiden tai tavoitteiden asettaminen, stressiä
aiheuttavien asioiden välttäminen, huumori, harrastukset ja henkiset arvot.
Omaisen on hyvä tunnistaa omat rajansa.

TUNTEET

Läheisen sairastuminen aiheuttaa monenlaisia, ristiriitaisiakin tunteita. Samassa
hetkessä voi kokea yhtä aikaa vastakkaisiakin tunteita: iloa ja surua, katkeruutta ja
kiitollisuutta tai vihaa ja rakkautta. Kaikki tunteet ovat sallittuja.

Läheisen huolenpitoon liittyvien tunteiden ilmaisu voi olla vaikeaa. Usein vain
myönteiseksi koetut tunteet tuodaan esille. Omaisen huolenpidon sitovuus voi
herättää tunteita, joita on vaikeaa hyväksyä. Kielteisiä tunteita ei välttämättä
näytetä ulospäin.

Omalla käyttäytymisellä omainen pyrkii vaikuttamaan myös sairastuneen läheisen
tunteisiin, ennakoiden tämän tarpeita. Omien tunteiden ja niiden ilmaisun sääte-
lyllä omainen pyrkii tukemaan sairastuneen läheisen hyvää oloa ja välttämään
mielipahan aiheuttamista. Omaisen voi olla vaikeaa erottaa omia tunteitaan lähe-
isen tunteista, sillä läheisen tunnetilaa luetaan omien tunteiden läpi.

Omaisella pitää olla mahdollisuus käsitellä ja purkaa omia tunteitaan. Oman jaks-
amisen kannalta on merkittävää, että omaisella on aikaa ja ihmissuhteita, joissa kä-
sitellä tunteitaan. On tärkeää, että kosketus omiin tunteisiin ja tarpeisiin ei katoa.

Lomake on toteutettu opinnäytetyönä
Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry:lle.
Lisätietoa lomakkeen taustalla vaikuttavasta teoriasta ja
lähdeluettelon löydät www.theseus.fi/handle/10024/172321

