

Tulppa



Avain terveyteen ja hyvinvointiin

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Tulppakuntoutus



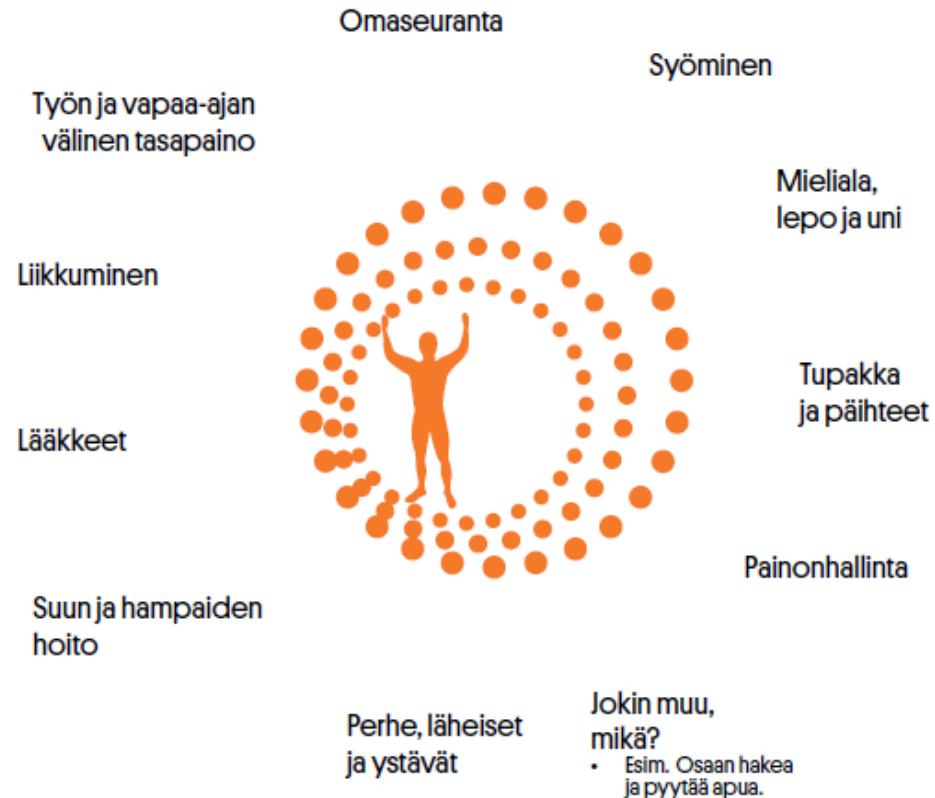
Omahoitoni vahvuudet

Mieti hetki omahoitoasi:
miten huolehdit itsestäsi.

Kerro parille, mikä
omahoidossasi on hyvin.

Kerro myös, mikä auttanut
sinua näitä asioita
toteuttamisessa.

1. Mikä on jo hyvin?



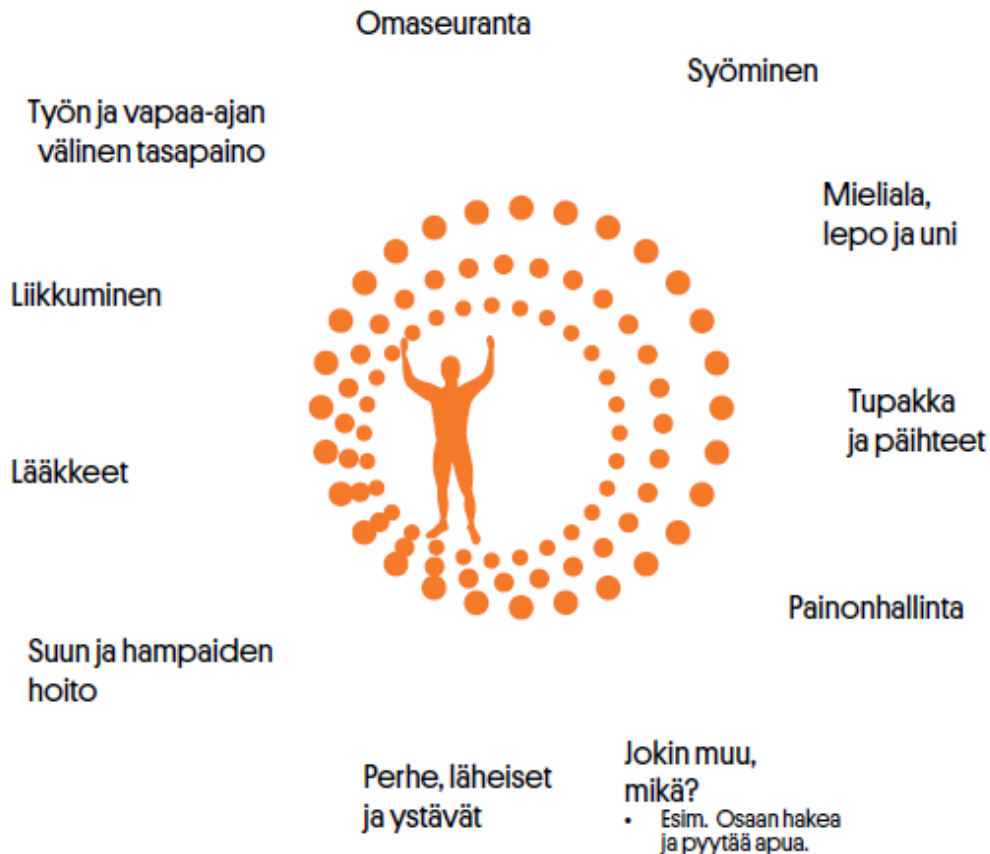
Omahoitoni tavoitteet

Mieti vielä omahoitoasi.

Onko sinulla asioita, joihin toivoisit muutosta? Mitä?

Kirjaa muutostoiveet otsikoiden alle.

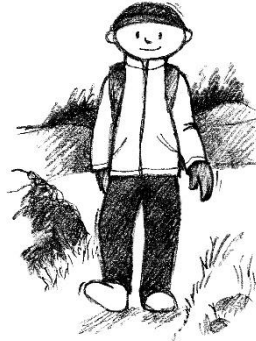
2. Haluanko muuttaa jotakin?



Tiedostatko elintapojen ja hoidon merkityksen?



RIITTÄVÄ UNI



SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA



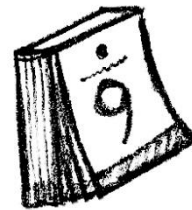
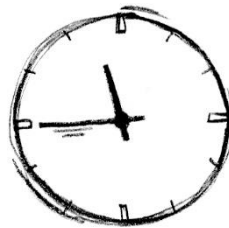
TERVEELLINEN RAVINTO



JOKIN MUU

Mitkä asiat ovat hyvin?

Haluatko muutosta?



Miten saat muutokset sujuvasti arkeen?

Yksittäisten tottumusten pienillä muutoksilla voi vaikuttaa.

Ylläpito
- Jatkan-

Olen onnistunut
Toimintatapani ovat muuttuneet
Selviän takapakeista

Aloittaminen
- Harjoittelen-

Havaitsen asioita, jotka ovat helppoja tai vaikeita
Kerään kokemuksia
Haen tukea

Suunnittelu
-Nyt aloitan-

Päätän toimia
Minulla on suunnitelma
Kokeilen uusia asioita

Harkinta
-Kiinnostuin-

Tiedostan tarpeellisuuden
Epäilen kykyjäni
Suhtaudun ristiriitaisesti
Pohdin vielä muutoksen etuja ja haittoja
Pohdin omia mahdollisuuksia

Muutokset eivät aina ole helppoja.
Takapakit ovat osa muutosta.

Esiharkinta
-En pysty, minun ei tarvitse-

En tunnista tarvetta
En kykene
Ei ole aikaa

”Nyt se alkaa. Ensi viikon alusta käyn lenkillä kolme kertaa viikossa satoi tai paistoi!”

”Olen tyytyväinen, että rohkaistuin kuntosalille. Väsymys on helpottanut. Löysin itselleni sieltä kävelykaverin.”

”Olisihan se tietysti hyvä saada painoa pois. Vaan on se niin työlästä. Ei kuitenkaan ennen lomaa. Grillikausikin on alkamassa!”

” Ei vois vähempää kiinnostaa! Vaarikin eli 80-vuotiaaksi, vaikka poltti piippua.”

” Tämä ruuanvalmistuskurssi oli hyvä idea. Olen tutustunut uusiin makuihin. Toivottavasti innostus jatkuu kotona. ”

” Tulevaisuus tuntuu niin epävarmalta. Mitenhän selviän tästä? Uskaltaisinko minä ottaa yhteyttä tuohon vertaistukihenkilöön?”

Omahoitoni avaimet

Pohdi vielä muutostarpeitasi.

Kuinka valmis olet tekemään muutoksia? Arvioi kohta kohdalta valmiutesi asteikolla 1-3.

Lopuksi valitse vain yksi asia Avaintekijäksesi.

Mieti miksi haluat muutosta.

Mitä hyvää muutos toisi elämääsi? Kirjaa muutoksen hyödyt työkirjan sivulle 14.

- 1)
- 2)
- 3)



Omahoitoni avaimet

Kuinka valmis olen tekemään muutoksia?

Arvioi asteikolla 1–3, oletko valmis muutostekoihin. Merkitse numerot kunkin aihepiirin ruutuun.

- 1 Kyllä, olen valmis.
- 2 Voin ehkä harkita.
- 3 En tällä kertaa / Asia on jo kunnossa.

- Omaseurannassa
- Syömisessä
- Mielen hyvinvoinnissa ja levossa
- Päihtelien käytössä ja tupakoinnissa
- Palnonhallinnassa
- Ihmissuhteissa [parisuhde, perhe, ystävät]
- Lääkkeiden käytössä
- Liikkumisessa
- Suun ja hampaiden hoidossa
- Työssä ja vapaa-ajassa
- Jossain muussa, missä _____

Ympyröi lopuksi ykkösistä sinulle tärkein osa-alue.
Olet nyt valinnut itsellesi muutostyösi AVAINTEKIJÄN.



Muutos-harjoitus

Virittäytyminen Asteikkoharjoitus kuvaa valmiuttasi muutokseen.

Tehtävä Aseta mielessäsi lattialle muutosmatto, jossa maton toinen pää vastaa asteikon arvoa 0 ja toinen pää arvoa 10. Arvioi ensin avaintekijää ja sen nykytilannetta. Sen jälkeen käytä asteikkoa apuna oman tavoitteen määrittämiseen ja suunnitelman teossa.

Tunnista se, miten huolehdit nyt itsestäsi

Nykyhetkessä on jo paljon asioita, jotka ovat hyvin. Teet jo useita asioita. Nyt on hyvä hetki tunnistaa ne asiat ja teot, jotka ovat hyvin. Mieti myös, mitkä asiat toimivat ja mitkä ehkä joskus aikaisemmin ovat toimineet hyvin. Hyvän tunnistaminen auttaa sinua löytämään taitoja ja tunnistamaan onnistumisia.

Arvioi nykytilanne

Kävele matolla ja setetu sen numeron kohdalle, joka kuvaa tämän hetkistä tilannettasi avaintekijän suhteen. Mieti, mitä nyt teet saadaksesi kyseisen numeron? On hyvä tunnistaa mitkä asiat toimivat ja mitkä ehkä joskus aikaisemmin ovat toimineet hyvin.

Arvo 0 kuvaa tilannetta: en tällä hetkellä panosta asiaan ollenkaan ja arvo 10: panostan täysillä asiaan. Mieti, mitä nyt teet saadaksesi kyseisen numeron?

Muutosharjoitus jatkuu

Mieti tavoite

Sen jälkeen, mieti mihin toivot pääseväsi? Määritä toiveellesi numero. Mitä silloin on toisin. Kuinka pitkä aika muutoksen toteutumiseen tarvitset?

Muistele aikaisempia kokemuksiasi. Olet ollut jossain elämäsi vaiheessa lähempänä tavoitettasi, milloin. Muistele, mitä silloin teit.

Suunnittele askeleet tavoitteen saavuttamiselle

Mieti, mitä sinun tulee tehdä saavuttaaksesi tavoitteesi. Pohdi, mitä teet toisin? Janalla kävellessäsi kohti tavoitetta mieti mikä on ensimmäinen askel kohti muutosta.

Milloin sen toteutat?

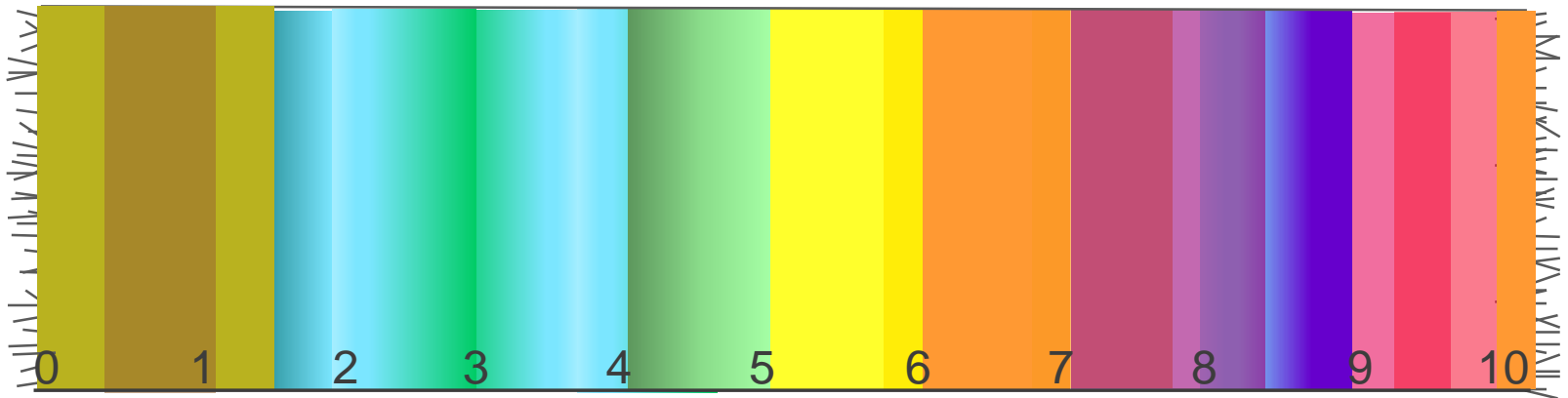
Voitko jo asettaa päivämäärän, milloin teet ensimmäiset kokeilut?

Mikä sinua auttaa kokeilussa?

Mieti myös mistä ja keneltä saat tukea?

- **Tulos** Harjoituksen tuloksena syntyvät ensimmäiset tavoitteet, keinot ja suunnitelman itsellesi. Kirjaan ne itsellesi ylös avainsuunnitelmaan.
- **Harjoituksen purku** Ryhmälle kertominen vahvistaa suunnitelman toteuttamista. Yhteinen keskustelu suunnitelmasta ja ensimmäisen muutosteon esittely ryhmälle.

Asteikkomatto



- Arvioi nykytilanne
- Sen jälkeen, mieti tavoite
- Suunnittele askeleet eli konkreettiset teot,
- Mistä aloitat? Pienet konkreettiset asiat.
- Kirjaa tavoitteet ja suunnitelmasi avainsuunnitelmaa

Avainsuunnitelma

Tulos Harjoituksen tuloksena syntyvät ensimmäiset tavoitteet, keinot ja suunnitelman itsellesi.

Kirjaan ne itsellesi ylös avainsuunnitelmaan.

Kerro parille tai ryhmälle omasta avaintekijästä ja suunnitelmasta.

Päivämäärä:

Avaintekijäkseni valitsen:

Avaintekijääni liittyyvä tavoite on

Aloitan näillä teoilla

Milloin

Tuki jota tarvitsen



Pienin päätöksin

Suosi pieniä ja käytännönläheisiä tavoitteita ja tekoja. Mieti samalla: mitä, missä, milloin ja kenen kanssa.

Kotitehtävä

Vuorokausikiekkotehtävä

Pohdi vielä kiekon avulla vuorokausirytmiasi.

Käytätkö tarpeeksi aikaa asioihin, joista saat mielihyvää?

Entä uni ja liikkuminen?

Miltä ruokarytmisi näyttää?

