

Mielen hyvinvointi

2020



Virittäytyminen

Ota mukava asento. Hengitä syvään ja pidätä hetki. Kun vapautat hengityksen, keskity puhaltamaan huolesi kauas pois.

Jatka sisään ja ulos hengittämistä syvästi ja rytmikkäästi sanoen samalla itsellesi "hengitä syvään" sisään hengityksellä ja "rentoudu" uloshengityksellä. Jatka näin muutama minuutti ja tunne, kuinka jokaisella hengityksellä rentous ja tyyneys valtaavat alaa jännitykseltä ja stressiltä.

Lähde: http://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php

Musiikki tehostaa läsnäoloa!

[Tárregan Recuerdos de la Alhambra, kitara Julian Bream](#)

[Tárregan Lágrima, kitara Julian Bream](#)



Kuin salama kirrkaalta taivaalta

Aivoliiton tuottama video [Kuin salama kirrkaalta taivaalta](#) herättää ajatuksia sairastumiseen liittyvästä tunteista.



Sairastumisen tarina

Jokainen kokee sairastumisen omalla tavallaan.

Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa reagoida.

Millaisia tunteita sairastuminen on sinussa herättänyt?

Keskustele parin kanssa sairauden merkityksestä, sairauden aiheuttamista peloista ja millaisia merkityksiä sairaus on saanut.

Lopuksi keskustellaan yhdessä ryhmän kanssa.



Mitä tunteita sairastuminen on meissä ryhmäläisissä herättänyt?

Mieti vielä sairastumiseen liittyviä tunteitasi.

Kirjaa tunteet yksitellen Post-it-tarralapuille ja liimaa tunnelaput yhteiseen tauluun

Tarkastellaan yhdessä

Ryhmitellään ja tarkastellaan yhdessä sairauden herättämiä tunteita

Epämiellyttäviä tunteita?
Pelkoa? Epävarmuutta, toivoa, iloa, voimaa?
Pitäisikö tunteiden taakkaa pienentää?
Miten?



Ryhmän tunnekannu

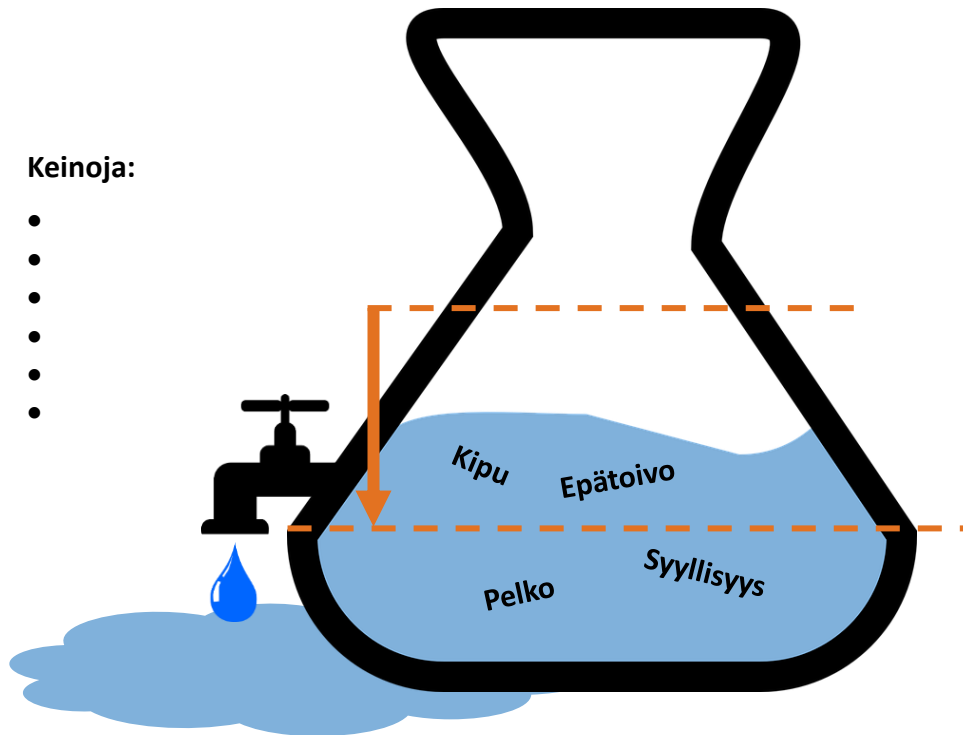
tulppa

Keinoja:

-
-
-
-
-
-

Saan voimia:

-
-
-
-
-
-



Omat voimavarat

tulppa

Harjoitus: Omien voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen

Olen luopunut/Mitä on tullut tilalle?

Mieti jokin onnistumisen hetki, minkä kokoinen vaan, lähimenneisyydestäsi ja keskustele siitä parin kanssa.

Parin tehtävänä on auttaa toista löytämään se ominaisuus tai taito itsessä, joka auttoi onnistumaan. Pari voi tehdä tarkentavia kysymyksiä, antaa positiivista palautetta ja vahvistaa myönteistä ominaisuutta tai taitoa toisessa. Nyt saa kehua!

Tämän jälkeen **vaihdetaan rooleja** parin kanssa.

Lopuksi kaikki kertovat toistensa vahvuuksista yhteisesti kaikille.



Kaidepuu

Mihin kaikkeen täytyy luottaa, jotta voisimme elää jokapäiväistä elämäämme vajoamatta maan lävitse!

Täytyy luottaa lumimassoihin jotka tarrautuvat vuorenrinteeseen kylän yllä.

Täytyy luottaa vaitiololupauksiin ja yhteisymmärrys-hymyyn, täytyy luottaa siihen, että onnettomuussähkeet eivät koske meitä ja että sisäistä kirveen iskuja ei äkkiä tule.

Täytyy luottaa pyöränakseleihin, jotka kantavat meitä moottoriväylällä keskellä kolmesataakertaiseksi suurennettua ampiaisparvea.

Eikä kuitenkaan mikään näistä ansaitse meidän luottamustamme.

Viisi jousta sanoo, että voimme luottaa johonkin muuhun. Mihin?

Johonkin muuhun ja ne kantavat meitä hetken matkaa matkalla sinne.

Niin kuin silloin kun valo sammuu portaikossa ja käsi seuraa
- luottavaisena -
sokeata kaidepuuta, joka löytää tien pimeässä.

-Tomas Tranströmer
kokoelmasta Totuudenkynnys Surugondoli.
Suomennos: Caj Westerberg, Tammi 1997



Mistä saan tukea?

Mikä on minun elämäni
kaidepuu?

Millaista tukea tarvitsen?

Keskustele pareittain tai koko
ryhmässä.



Rentoutumisen harjoittelu

Tässä yksilöharjoituksessa kuulet rentoutusohjeet ja musiikkia. Harjoitus kestää 7 ja puoli minuuttia.

Tässä pariharjoituksessa kuulet rentoutusohjeet ja musiikkia. Aloittakaa rentoutus istuutumalla tukevasti selkänojalliselle tuolille. Harjoitus kestää 7 ja puoli minuuttia/rentoutuja.

Lähde: Harjoitukset ovat tuotettu Miina Sillanpääsäätiön yhteinen sävel- hankkeessa. Harjoitusten suunnittelu musiikkiterapeutti Sari Laitinen.

Kuva: Sydänliitto/Anna Kara



Rentouttavaa musiikkia

Francisco TÁRREGA – Lágrima, kitara Julian Bream (kesto 2:10)

<https://youtu.be/rAvhFn9pXy0>

George Frideric Handel -Largo oopperasta Serse (kesto 3:07)

<https://www.youtube.com/watch?v=uMlxM69ZJFA>

Arcangelo Corelli: Sonata Op. 5 No. 8, Preludio

<https://www.youtube.com/watch?v=PgxtW8fO4ec>

J. S. Bach - Flute Sonata No. 2 – Siciliano, huilu Nora Shulman (kesto 2:43)

<https://www.youtube.com/watch?v=zg99yGtELdk>

Marin Marais - Les Folies d'Espagne; huilu Ion Bogdan Stefanescu (kesto 6:12)

<https://youtu.be/YxR3KFIXKLE>



Omahoitoni arjessa -kotitehtävä

Lääkkeet ovat yksi tärkeä osa sairautesi hoitoa.

Kirjaa työkirjan sivulle 8 käyttämäsi lääkkeet, annos ja tarkoitus.

Arvioi lääkehoitosi toteutumista sivun 8-9 tehtävissä.

Mikä sinua askarruttaa ja mihin kaipaat tukea?



Omakannassa näet omat

- terveystietosi: <https://www.youtube.com/watch?v=-Af76ZK0IkQ>
- potilaskertomukset ja diagnoosit, kriittiset riskitiedot, laboratorio- ja röntgentutkimukset, lähetteet, terveys- ja hoitosuunnitelma, lääkärintodistukset ja lausunnot
- reseptisi: <https://www.youtube.com/watch?v=Ef1OonD85os>
- palvelu näyttää reseptin tiedot ja niihin tehdyt merkinnät, voit pyytää reseptin uusimista
- voit tallentaa elinluovutus- ja hoitotahdon:
<https://www.youtube.com/watch?v=9oVD--GIB9c>
- Pääset tekemään suostumuksen tietojesi luovuttamisesta:
https://www.youtube.com/watch?v=w4_CLx2_InU

Omakantaan pääset kirjautumaan

Tarvitset verkkopankkitunnuksen, mobiilivarmenteen tai sähköisen henkilökortin avulla.

Mittaustulokseni ja tavoitearvot - kotitehtävä

Kotona seurattavat arvot, kuten verenpaine, verensokeri, paino ja vyötärön ympäryys, kertovat hoidon onnistumisesta yhdessä laboratoriomittausten kanssa.

Kirjaa työkirjan sivulle 10 viimeisimmät mittaustulokset ja hoitosi tavoitearvot.

Mitä tulokset kertovat sinulle?

Muista myös pulssin tunnustelu päivittäin.



Vyötärönympäryksen mittausohje

Mittaa 1-2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta.

Pidä mittanauha vaakasuorassa eli yhtä korkealla edestä ja takaa.

Paino tasaisesti molemmilla jaloilla.

Hengitä sisään ja uloshengityksen loppuksi katso mittanauhan lukema.



<https://www.youtube.com/watch?v=bTjG4CG9alk>



tulppa
tietoa taitoa ja tukea