

*Syöpään sairastuneen lapsen vanhempien
henkinen hyvinvointi*

Opas henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisen tueksi

Taru Helander & Netta Leppänen

Johdanto oppaan käyttöön

Tämän oppaan ajatuksena on herätellä lukijaa pohtimaan itselleen soveltuvia henkistä hyvinvointia ylläpitäviä keinoja.


Voit tutustua oppaan sisältöön silloin, kun koet tilanteen olevan autuas sille.



Opas on tehty osana Tampereen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä.



Mielekäs tekeminen edistää hyvinvointia

- Pyri liikkumaan omien mieltymystesi mukaan
 - Pidä kahvi- ja teehetkiä yksin ja läheistesi kanssa
 - Vietä aikaa perheesi kanssa
 - Luonnolla on rauhoittava vaikutus mielialaan ja stressiin, joten hyödynnä luonnon terveyttä edistäviä vaikutuksia
 - Hoitse arjen pienistä asioista ja kohtaamisista
 - Ole itsellesi armollinen ; anna itsellesi lupa nauttia
- 

Helli itseäsi rentouttamalla mielesi

- Säännöllinen uni-valverytmi vaikuttaa yleiseen vireystilaan ja mielialaan, pyri siis huolehtimaan riittävästä levosta ja unen saannista
- Kirjoita ajatuksiasi ylös ja anna itsellesi lupa irtautua ajatuksista hetkeksi
- Tyhjennä mielesi sitä kuormittavista asioista jonkin sinulle tärkeän asian avulla, esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia tai kirjaa, luovin ilmaisukeinoin tai rentoutusharjoitusten avulla. Joillekin hengitysharjoitukset ovat hyödyllisiä voimakkaiden tunnetilojen käsittelyssä

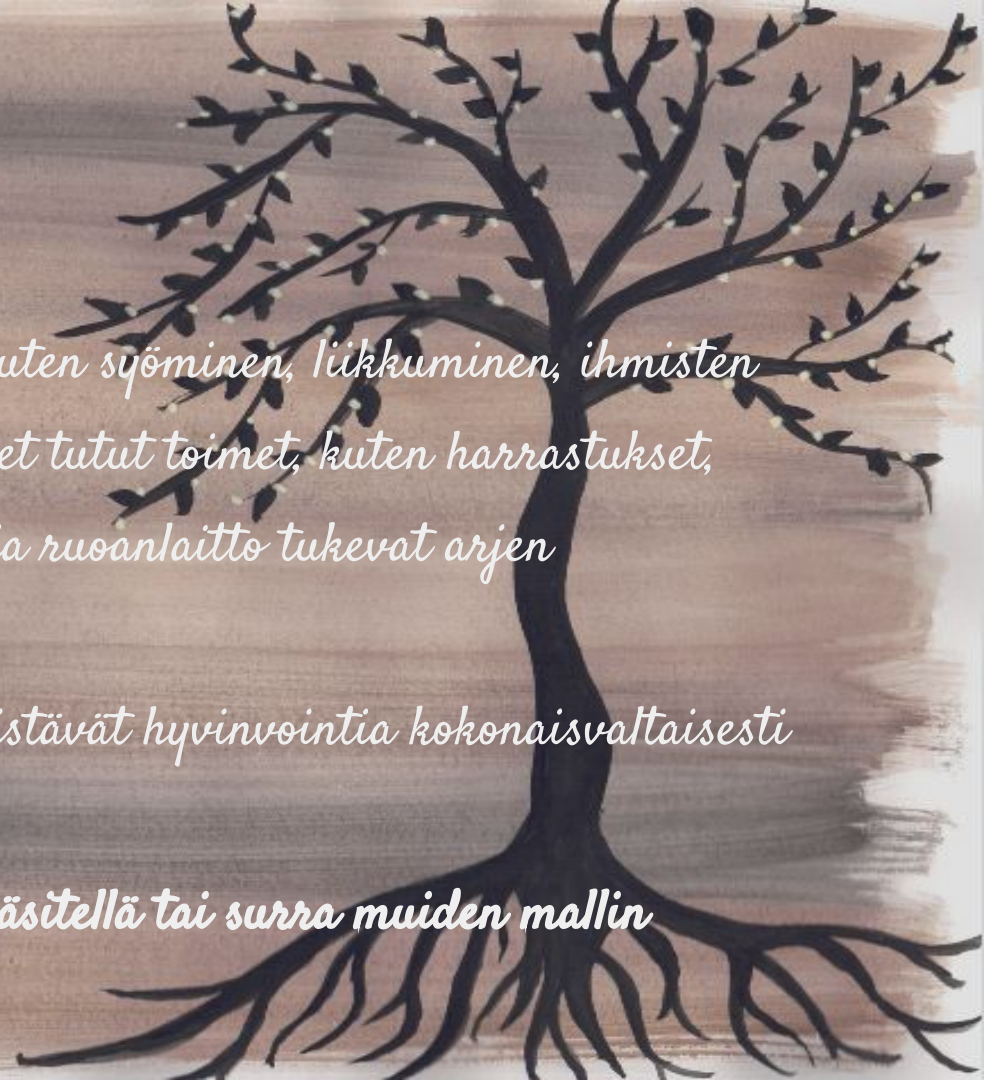


Älä jää yksin, apu auttaa jaksamaan

- Ole avoin vertaistuelle ja sen tarjoamille mahdollisuuksille
- Ota apu vastaan ; Sosiaalinen verkosto vahvistaa omia voimavaroja
- **Älä häpeä voimattomuuden tunnetta**
- Ilmaise tunteitasi avoimesti ; Pyydä apua ja kerro tunteistasi
- Keskustelutukea ja apua on saatavilla mm. syöpäjärjestöistä ja -yhdistyksistä, hoitavalla taholla tai terveysasemalta

Hyvinvointi rakentuu arjen peruspilareista

- Elä arkea eteenpäin. Perusaskareet kuten syöminen, liikkuminen, ihmisten tapaaminen, lepääminen ja päivittäiset tutut toimet, kuten harrastukset, lukeminen, musiikki, kirjoittaminen ja ruoanlaitto tukevat arjen selviytymisessä*
- Huomioi terveelliset elintavat ; ne edistävät hyvinvointia kokonaisvaltaisesti*
- Vaali tärkeitä ihmissuhteita*
- Kuuntele itseäsi ; kriisiä ei tarvitse käsitellä tai surra muiden mallin mukaisesti*



Yhteystiedot

Syli ry

Katajarinne 12, 37470 Vesilahti

email: syliry@syliry.fi

puh: 0500 480 501

*Ihminen tarvitsee ihmistä ollakseen
ihminen ihmiselle, ollakseen itse
ihminen.*

*Lämpimin peitto on toisen iho, toisen
ilo on parasta ruokaa.*

*Emme ole tähtiä, taivaan lintuja,
olemme ihmisiä, osa pitkää haavaa.*

Ihminen tarvitsee ihmistä.

*Ihminen ilman ihmistä on vähemmän
ihminen ihmisille, vähemmän kuin
ihminen voi olla.*

Ihminen tarvitsee ihmistä.

-Tommy Tabermann-