

Puheeksi oton -kortit on tarkoitettu sinulle, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen, helpottamaan työtäsi asiakkaiden parissa. Ne antavat välineen asiakkaan motivointiin sekä ohjaamiseen hyvinvointia ja toimintakykyä tukevien palveluiden ja toiminnan pariin. Korttien avulla tuet asiakasta löytämään sisäisen halun muutokseen ja määrittämään askeleet muutoksessa.

ASIAKASKORTTI – näkyvillä asiakastapaamisessa

- Ensimmäisellä puolella on yleisiä keskustelunavauksia sekä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn teemat, jotka mukailevat Tarmoa-palvelun sisältöä.
- Ensimmäiseltä puolelta löydät myös verkko-osoitteen ja Qr-koodin Tarmoa-palveluun.
- Asiakaskortin toisella puolella on kysymysesimerkkejä teemojen mukaan jaoteltuna.
- Huomioithan, että tarkoituksena ei ole käydä kaikkia kysymyksiä läpi. Keskiössä on asiakas ja hänen esille nostamansa aiheet.
- Asiakas voi myös tarkastella korttia vapaasti. Anna riittävästi aikaa aloitussivun katseluun.
- Kortin avulla voi luontevasti siirtyä Tarmoa-palveluun etsimään hyvinvointia ja toimintakykyä tukevia palveluita ja toimintaa.



Hyvinvointi puheeksi

→ Mitä sinulle kuuluu?
→ Onko elämäsi tapahtunut muutoksia?
→ Mikä voisi olla paremmin?
→ Mikä on sinulle tärkeää?

Vieraile Tarmoa.fi-sivustolla ja laaditsi hyvinvointia tukevan toiminnan. Toimintaa tarjoavat esim. kunnat, järjestöt ja seurakunnat.

Esä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Näiden kysymysten avulla voit pohtia tarkemmin hyvinvoinnin ja arjen osa-alueita.



Lepo, uni, ravitsemus ja liikuminen

- Miten rentoudut? Miten nukalet?
- Millaiset ovat ruokailutottumuksesi?
- Millaista arki- ja hyyrytyksistä sinulla on? Millainen liikuminen on sinulle mieluista?

Sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyys ja vertaistuki

- Onko sinulla läheisiä ihmisiä?
- Kenen kanssa voit jakaa asioitasi?
- Kiitokko yksinäisyyttä tai ulkopuolisuuden tunnetta?
- Kiinnostaisiko sinua yhdyttömyystoiminta?

Toimeentulo, työ ja oppiminen

- Miten toimeentulon ja muiden asioiden hoitaminen sujuu?
- Onko sinulla ehtimuksia?
- Mitkä asiat tuovat sinulle turvallisuuden tunnetta?
- Miten työ ja oppiminen yhdistyy muuhun arkeen?

Arjen toimet

- Miten arjen rytmittämisen sujuu?
- Mitken kodista ja päivittäisistä toiminna huolettaminen sujuu?
- Miten asioitit sijuu?
- Oletko pohjittu netin käyttöä? Valittaisiko se arkeesi?

Luonto

- Mitä luonto merkitsee sinulle?
- Millaisista luontokohteista pidät?
- Kuinka usein vietat aikaa luonnossa eri vuodenaikoina?

Luovuus, taide ja kulttuuri

- Millainen merkitys luovuudella, taiteella ja kulttuurilla on sinulle?
- Osoittaisiko kulttuuritoimintaan? Jos et, niin kiinnostaisiko sinua?

AMMATTILAISKORTTI – motivoiva haastattelu ja muutoksen tuki

- Ensimmäisellä sivulla on nopeat vinkit kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen sekä Qr-koodi Tarmoa-palveluun.
- Neljänneltä sivulta löytyy tarkempi motivoivan haastattelun runko ja apukysymyksiä asiakaskäynnille.
- Toisella ja kolmannella sivulla on muutosvaihemalli, joka auttaa hahmottamaan asiakkaan muutoksen vaihetta.
- Asiakassegmentoinnin avulla voit arvioida asiakkaan tuen tarvetta.
- Muutosvaihemalli ja asiakassegmentointi auttavat tavoitteen asettamisessa yhdessä asiakkaan kanssa.



Hyvinvoinnin puheeksi-ottaminen

Kyvyt ja kuuntelu. Anna aikaa asiakkaan päätöksille. Auta asiakasta onnistumaan ja tekemään omia valintoja. Tue pienin konkreettisin tekoilla. Huomaa hyvä Vahvistu asiakkaan itse esille tuomaan myönteisiä tunteita. Vainoista sivusta löydät motivoivan haastattelun periaatteet.

Esä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Vieraile tarmoa.fi-sivustolla.

Esä-Pohjanmaan hyvinvointialue



MUUTOSVAIHEMALLI

Tunnista asiakkaan muutoksen vaihe

HAKKINTA
VALMISTAUTUMINEN
TOIMINTA
VÄLLÄPITO
VAKINTUMINEN

HAASTATTELU



ESIHAKINTA JA HAKKINTA

Asiakas pohtii muutosta, mutta kokee sen haastavaksi. Tässä vaiheessa asiakas ei ole vielä päättänyt tehdä muutosta. Tavoitteita on alustavasti määritetty ja sen herättämistä mahdollisista tunteista. Hän suunnittelee muutoksen toteutusta ja haastusta ja ottaa huomioon muutoksen vaikutukset. Tässä vaiheessa asiakas on valmis tekemään päätöksiä ja aloittamaan muutoksen.

VALMISTAUTUMINEN

Asiakas valmistautuu muutokseen. Hän näkee muutoksen tuomat haasteet ja miettii, miten hän voi selviytyä niistä. Hän on aloittanut muutoksen suunnittelun ja on aloittanut muutoksen toteuttamisen. Hän on aloittanut muutoksen toteuttamisen ja on aloittanut muutoksen toteuttamisen.

TOIMINTA

Asiakas toteuttaa muutosta arjessaan ja on aloittanut uuden toimintatavan. Muutos on tullut osaksi hänen elämäänsä ja hän on aloittanut uuden toimintatavan. Hän on aloittanut muutoksen toteuttamisen ja on aloittanut muutoksen toteuttamisen.

YLLÄPITO JA VAKINTUMINEN

Asiakas on uuden toimintatavan käytössä ja arkeen on tullut uusia elementtejä. Hän on aloittanut muutoksen toteuttamisen ja on aloittanut muutoksen toteuttamisen.

"HIDASTEET" ovat mahdollisia mielen vaihteita ja ne voivat toimia oppimismuutoksen edistämiseksi. Ne voivat olla vaihteita, jotka estävät muutoksen toteuttamisen. Tärkeää on uudelleen määrittää muutoksen toteuttamisen tavoitteet ja ottaa huomioon muutoksen vaikutukset.



Motivoiva haastattelu

KYSY JA KUUNTELE

- Mikä on tavoitteesi?
- Mitkä asiat tuovat sinulle turvallisuuden tunnetta?
- Mitkä asiat tuovat sinulle turvallisuuden tunnetta?
- Mitkä asiat tuovat sinulle turvallisuuden tunnetta?

REFLEKTOI

- Kuuntele ensin työntekijän ja tavoitteen toteuttamisen välistä yhteistyötä.
- Autta asiakasta löytämään omat tavoitteet ja kartoittaa omat voimavaransa.
- Autta asiakasta löytämään omat tavoitteet ja kartoittaa omat voimavaransa.

SUUNNITTELMIA

- Mitkä väitteet tuntuu seurauksiksi?
- Mitkä väitteet tuntuu seurauksiksi?
- Mitkä väitteet tuntuu seurauksiksi?