

OMAELO-RYHMÄN TOIVEET JA ALKUARVIOINTI

Pvm: _____

1. Rastita sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto:

- ☐ Olen omaishoitaja
- ☐ Olen omaishoitaja, mutta minulla ei ole sopimusta hyvinvointialueen kanssa
- ☐ Olen entinen omaishoitaja, läheiseni on hoitokodissa tai menehtynyt
- ☐ En koe olevani omaishoitaja, mutta huolehdin jatkuvasti läheisistäni

2. Millaisiin elintapamuutoksiin toivot saavasi tukea?

3. Mitä odotuksia ja toiveita sinulla on OmaElo-ryhmätoiminnalle?

4. Kuusi sinua eniten kiinnostavaa teemaa ryhmäkertojen aiheiksi:

- ☐ Liikkuminen
- ☐ Syöminen
- ☐ Uni ja lepo
- ☐ Mielen hyvinvointi
- ☐ Sosiaaliset suhteet
- ☐ Kulttuurihyvinvointi
- ☐ Painonhallinta
- ☐ Muisti- ja aivoterveys
- ☐ Stressinhallinta
- ☐ Jokin muu, mikä? _____



5. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalle se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi:

	1 Täysin eri mieltä	2 Jokseenkin eri mieltä	3 Ei samaa eikä eri mieltä	4 Jokseenkin samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä					
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni					
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön					
Olen tarpeellinen muille ihmisille					
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun					
Tunnen, että elämälläni on tarkoitus					
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita					
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen					
Koen, että minuun luotetaan					
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin					

KIITOS VASTAUKSISTASI!

